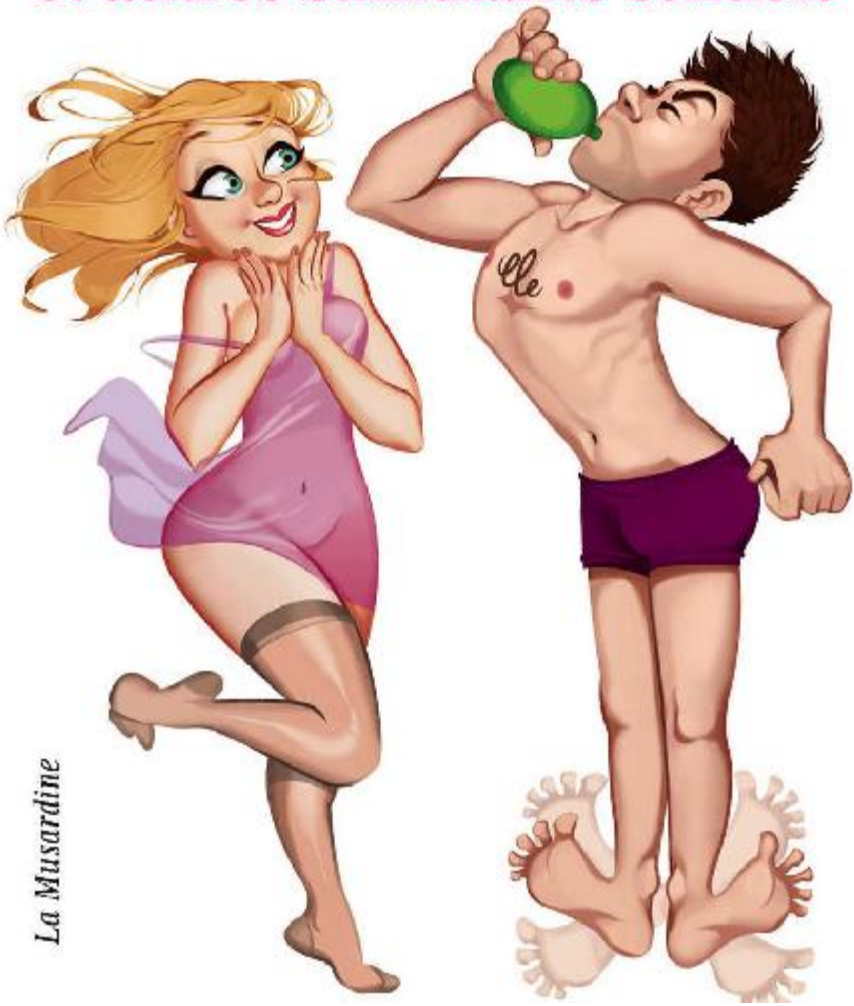
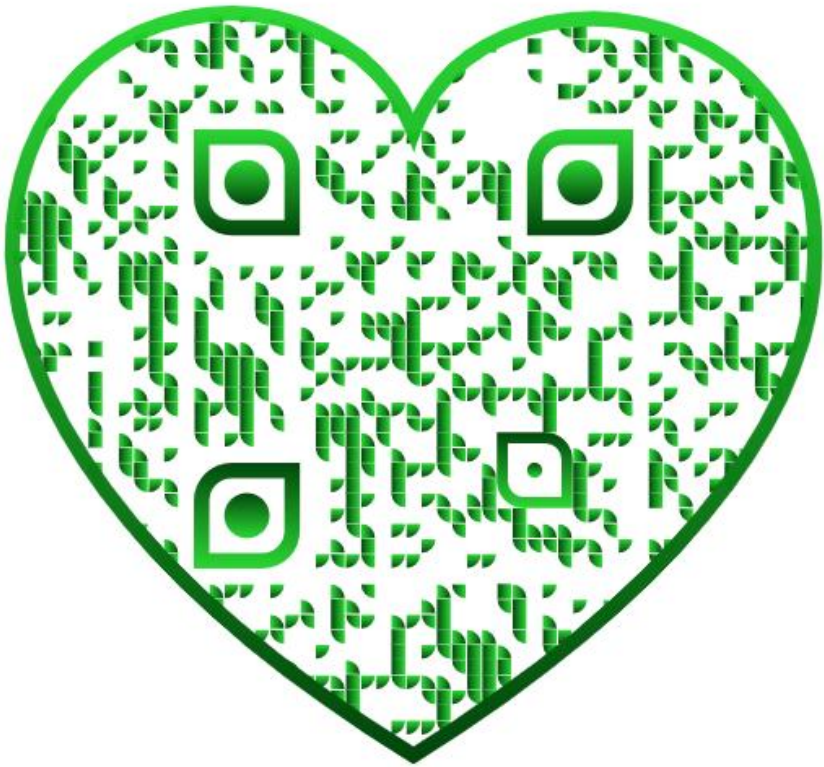
Vincent Vidal

Osez...

les aphrodisiaques et autres stimulants sexuels



La Musardine



Vincent Vidal

Osez...

les aphrodisiaques et autres stimulants sexuels

La Musardine

Vincent Vidal

Osez...

les aphrodisiaques

et autres stimulants sexuels

Ce guide propose de nombreuses pistes à celles et ceux qui cherchent à pimenter leur vie sexuelle en toute connaissance de cause et sans danger. Au menu : les produits naturels (ail, cannelle, girofle…), les plantes et racines auxvertus aphrodisiaques reconnues, mais également les produits pharmaceutiques prévenant les « pannes », ainsi que les activités libérant l'esprit pour libérer le corps, tels l'aromathérapie ou l'usage des huiles essentielles. Conseils d'utilisation, composition exacte des produits et réalité de leurs effets, ainsi que de nombreuses recettes simples et accessibles de « cuisine érotique », font de ce guide un partenaire indispensable de vos plaisirs.

Journaliste indépendant depuis bientôt 30 ans, jonglant entre la presse féminine, celle pour enfants, la déco et le cinéma, Vincent Vidal est auteur d'une dizaine de livres parmi lesquels *La petite histoire du préservatif*, *Le préservatif : 100 questions-réponses*, *Sex Toys Story* et *Osez… le préservatif*.

Sommaire

introduction

1.qu'est-ce qu'un aphrodisiaque ?

- Histoires d'aphrodisiaques

2.les aphrodisiaques naturels

- De véritables partenaires de votre libido
- Du plaisir et du goût plus proches de chez vous
- Ceux auxquels vous avez échappé !
- Les étranges propriétés des animaux dans les pays exotiques

3.les boissons aphrodisiaques

4.la pharmacie des sex-machines

- Les hommes
- Les femmes
- La DHEA

5.sans ordonnance, mais…

- Stimulants et vitamines…
- Préservatif retardant
- Produits de sex-shops & de love-stores

6.attention danger !

7.odeurs, couleurs, massages et médecine douce…

- Odeurs et couleurs
- Médecines parallèles et relaxations

conclusion

notre guide d'achat

- Boutiques
- Internet et VPC

remerciements

introduction

Un nouveau livre sur les aphrodisiaques…
Mais, me direz-vous, n'y a-t-il pas déjà pléthore d'ouvrages sur le sujet vantant les qualités de tels ou tels produits, plantes ou graines, et proposant diverses recettes, souvent farfelues, censées transformer le commun des mortels en une bête de sexe ? Sans doute, mais nous allons aborder ce sujet un peu différemment.
Dans un premier temps, en relayant au second plan – ou en les évinçant totalement – les nombreux produits introuvables, ou aux vertus et aux origines plus que douteuses. Nous ne vous conseillerons pas davantage d'avoir recours à des produits évoqués dans les légendes du temps jadis. Ils seront malgré tout cités, mais avec le recul dû au temps et aux connaissances actuelles – même si ces dernières restent très faibles en la matière.
En effet, aujourd'hui encore, il n'existe aucune étude complète et sérieuse sur les propriétés et l'efficacité des aphrodisiaques. Nombreux sont pourtant les produits à avoir fait leurs preuves (l'histoire avec un grand H nous le rappellera souvent dans ce livre), même si beaucoup agissent sur les utilisateurs comme un effet placebo, grâce aux croyances et aux traditions qui leur donnent une réputation flatteuse. Mais, comme l'évoque Thierry Souccar, journaliste scientifique et auteur du *Guide des nouveaux stimulants*[1] « *on peut désormais affirmer que certaines substances ont une incidence réelle sur la sexualité de l'homme et décrypter les déclencheurs chimiques et biochimiques de l'érection, du désir et de l'orgasme* ».

Dans un second temps, il semble indispensable d'évoquer **la principale et la plus efficace forme de stimulation sexuelle trop souvent mise de côté : le désir, l'excitation, une bonne harmonie sexuelle…** Autrement dit, malgré leurs effets évidents, les

aphrodisiaques ne se présentent pas comme des remèdes miracle et vous pourrez engloutir tous les produits possibles et imaginables, **si l'envie n'est pas au rendez-vous, cela ne servira à rien.** Oui, c'est autant dans la tête que dans la « bête » que ça se passe… il faut avoir de surcroît une indispensable bonne condition physique, une alimentation variée et pourquoi pas, avoir fait un peu de sport… et pas uniquement en chambre ! Car, comme l'évoque le docteur Gérard Zwang : *« Le meilleur aphrodisiaque, c'est la bonne santé. »*
En revanche, outre quelques plantes ou produits nocifs à la sexualité, les seuls véritables « anaphrodisiaques » demeurent de façon évidente, la routine, le stress, les soucis familiaux… « *Si Dieu avait voulu que l'amour soit éternel, il se serait arrangé pour que les conditions du désir le demeurent »*, disait le dramaturge Jean Anouilh.
En plus des aphrodisiaques naturels, stimulant l'envie et le désir, nous évoquerons les produits et les médicaments procurant un effet vasodilatateur au niveau de la verge et qui vous feront bander, certes, mais de manière plus « mécanique ». Enfin, de nombreuses pratiques relevant des médecines parallèles peuvent stimuler la libido : yoga, acuponcture, aromathérapie… Nous en reparlerons également, c'est un véritable coup de pouce lorsque le reste fonctionne.

Mais il convient de rappeler qu'il est primordial et indispensable de bien différencier les stimulations anodines et sans risque produites par des légumes et des fruits et les effets des médicaments ou assimilés. Une surdose de gingembre ou d'huÎtres provoquera tout au plus un mal de ventre qui vous rappellera vos excès. En revanche, de nombreux produits énergisants, naturels ou pas, les huiles essentielles et bien évidemment les produits vendus sur ordonnance, demandent le respect des doses prescrites par un médecin ou des indications figurant sur les notices et emballages. Ne pas respecter la posologie d'un produit implique des risques, il faut en être conscient. Cela va sans dire, mais c'est toujours mieux en le disant. « *L'intelligence est le plus puissant des aphrodisiaques* » déclarait le comédien Ryan Gosling, lors de la sortie de *Drive*.
J'ai envie d'ajouter que le moins dangereux des aphrodisiaques demeure sans conteste votre imagination.

[1] Éditions Albin Michel, 1997.

1. qu'est-ce qu'un aphrodisiaque ?

Avant de se lancer dans la description des effets de tel ou tel produit il faut bien se poser une question apparemment simple : « Qu'est-ce qu'un aphrodisiaque ? »

Si l'on se réfère aux différentes définitions, c'est une substance d'origine végétale ou animale, ou le produit d'une alchimie, utilisée afin de stimuler les capacités à la fois physiques et intellectuelles de celui qui l'ingurgite dans le but d'augmenter ses performances sexuelles.
Dans le *Dictionnaire de la conversation*, en 1838, on trouve même la définition suivante : « *On appelle ainsi les moyens usités pour rétablir les forces épuisées par l'usage immodéré de plaisirs de l'amour*. »
Plus près de nous, au XIX^{e} siècle, le dictionnaire de l'Académie française définit les aphrodisiaques « *comme des substances qu'on croit propres à exciter aux plaisirs de l'amour* ».

Depuis la nuit des temps, l'homme éprouve le besoin de se donner un coup de pouce, pour avoir un meilleur coup de rein. Pourquoi ? Généralement pour supprimer ses doutes, se valoriser, pour être à la hauteur des attentes de sa/son partenaire. Car bien souvent, dans l'imaginaire ou l'inconscient, plus c'est long (pas en taille, mais bien en durée !), plus c'est bon… Et c'est bien souvent à l'homme qu'incombe cette responsabilité. Il doit avoir une franche érection et ensuite assumer et assurer le plaisir partagé en faisant preuve d'endurance. Pour beaucoup ce sont même les maîtres mots d'une sexualité réussie… **Les effets recherchés par les aphrodisiaques peuvent être multiples : une sensation de légèreté, une libido et un orgasme plus intenses et bien évidemment une érection augmentée ou facilitée…** sans oublier parfois une fertilité plus

importante.

Il faut dire que plus de 30 millions d'hommes en Europe et entre 2 à 3 millions en France seraient sujets à des problèmes d'érection. Si différentes études évoquent des individus plus âgés (15 % des hommes de 70 ans et ¼ des plus de 75 ans), nombreux sont les professionnels de santé à constater des pertes d'érection et des « pannes » régulières chez les trentenaires. Les raisons en sont multiples au premier rang desquelles une hygiène de vie pas toujours des plus saines : alcool, tabac, drogue, mauvaise alimentation… Mais les états de fatigue générale, le stress professionnel puis la peur de l'échec engendrant bien souvent l'échec, demeurent les raisons principales des problèmes de bandaison si chers à George Brassens.

D'autant que ces facteurs parasites sont susceptibles de procurer en prime une baisse du désir sexuel. Dans une période où l'homme semble avoir de plus en plus de mal à se situer dans ses relations sexuelles, la peur de ne pas être à la hauteur est également récurrente. Pas un magazine féminin qui n'évoque l'orgasme à tout prix, les indispensables prouesses au lit, le droit absolu au plaisir… Loin de moi l'idée de mettre ces problèmes d'érection sur le dos des femmes et de leurs légitimes envies, mais beaucoup de messieurs ressentent un vent de panique sitôt la moindre défaillance. Si vous ajoutez à cela « l'âge du capitaine », avec des capacités sexuelles et une érection en baisse, vous aurez l'état du marché actuel.

Reste le vrai « problème » mécanique, celui de l'incapacité d'atteindre ou de maintenir une érection suffisante pour permettre un rapport sexuel. C'est là qu'interviennent les nouveaux médicaments (Cialis, Viagra…) dont nous reparlerons.
Pour ceux, revenons-y, qui sont dans une simple mauvaise passe, **l'aphrodisiaque crée un réel état de dopage sexuel et ce dopage doit servir aux hommes autant qu'aux femmes, pour lesquelles de plus en plus de produits voient le jour.** Celles-ci veulent accroître leur propre excitation et leurs performances, mais également celles des hommes prêts à les satisfaire. **Et puisque nous évoquons la gent féminine, signalons qu'enceintes ou allaitantes, les femmes**

doivent éviter ces produits… au bénéfice du doute.

Enfin, n'oublions pas que dans l'univers des aphrodisiaques toujours « sous la main », en plus de ceux disponibles dans vos armoires à pharmacie, il en est d'autres ne nécessitant aucunes précautions d'usage, tels que les parfums et les odeurs (nous en reparlerons également), la présence et/ou l'absence de poils, de dessous sexy… que sais-je encore. « *La lingerie exerce sur l'homme un puissant effet aphrodisiaque à plus forte raison quand elle est coquine* », confirme le docteur Yves Moigno, co-auteur du *Dictionnaire pratique de sexualité*[2]. Ce sont des développeurs de fantasmes bien souvent plus efficaces qu'un aphrodisiaque lambda. En septembre 2012, le magazine *Biba* posait à des hommes plusieurs questions sur ce qui les excitaient le plus chez les femmes. La conclusion première fut, tout simplement, de savoir que la femme est excitée. En effet, exprimer ses désirs et ses envies serait (selon eux) le plus puissant aphrodisiaque.

Histoires d'aphrodisiaques

La pomme du jardin d'Eden, croquée par Adam et Ève, ne serait-elle pas le premier aphrodisiaque ?

Quoi qu'il en soit, les pommes d'amour présentent dans le *Cantique des Cantiques* de la Bible sont toujours synonymes de sensualité. Quant aux idées pour développer la libido, cela fait plus de 3 000 ans qu'elles se retrouvent dans des traités sur l'amour émanant de Chine, de Grèce ou d'Inde avec le Kama-Sutra comme référence absolue. Le mot aphrodisiaque vient, quant à lui, du nom de la déesse grecque de l'amour, des plaisirs et de la beauté : Aphrodite, l'équivalent de Vénus dans la mythologie romaine. Selon la légende, Aphrodite naît de la mer, près de Chypre, entourée d'une écume blanche que beaucoup comparent à du sperme. Éros, son fils, est également le dieu de l'amour. D'abord voués à la procréation en dopant l'érection et en dopant la fertilité féminine, les aphrodisiaques sont présents chez les Romains, en Orient dans le Royaume de Perse où bave de crapaud, sperme de cerf ou fiel de chacal servent à réaliser des potions ou des

onguents. Avicenne (Abu Ali al-Hussein ibn-Abdullah Ibn-Sina), médecin et savant de l'ancienne Perse (980-1037) préconise l'utilisation de lait de caméléon comme stimulant sexuel. Pourtant, nombreux sont les alchimistes du Moyen Âge à finir sur les bûchers pour sorcellerie.

Progressivement les aphrodisiaques vont cesser d'être des remèdes favorisant la procréation pour dévier au service du seul plaisir sexuel. L'Europe du XVIIIe siècle découvre le libertinage et une certaine ouverture à la sexualité. En 1702, Louis Lemery, dans son « traité des aliments » écrit, parlant du chocolat, que « *ses propriétés stimulantes sont propres à exciter les ardeurs de Vénus* ». Madame de Pompadour, frigide aux yeux de Louis XV – qui la traite régulièrement de « macreuse », un oiseau à sang froid – se gave alors de chocolat vanillé mais également de gratin de céleri ou de potage aux truffes. Elle amême confectionné son propre élixir appelé « Accroche Cœur », mélange de rhubarbe à la cannelle, vanille, ginseng, chablis et miel. Casanova, dans ses mémoires, évoque régulièrement l'utilisation de philtres d'amour… Comment enfin ne pas parler d'histoire et d'aphrodisiaque sans citer la mandragore, cette plante mythique et rare qui pousse encore dans certaines régions du bassin méditerranéen. Plante déjà mystérieuse pour Hippocrate (Ve siècle avant J.-C.), elle contient des substances hallucinogènes et toxiques pouvant entraîner la mort, raison pour laquelle elle n'est ni cultivée ni commercialisée. Anthropomorphe, elle était dès le Moyen Âge considérée comme une créature vivante aux pouvoirs magiques, sa racine ayant parfois une forme phallique. Selon la légende, les mandragores poussant au pied des gibets apportaient la vitalité car on les disait fécondées par le sperme des pendus (physiologique : lorsqu'un individu est pendu, il bande ou éjacule !) d'où un glissement progressif vers des propriétés aphrodisiaques et de fertilité pourtant jamais véritablement avérées.

---

[2] Éditions Marabout, 1991.

2.les aphrodisiaques naturels

Ingrédients de la plupart des compositions disponibles sur le marché, **les produits qui suivent existent en poudre, gélules, graines ou encore sous forme de racines.** Ils sont disponibles officiellement en tant que compléments alimentaires ayant reçu une « autorisation de mise sur le marché » – dans les magasins spécialisés, magasins d'épices, herboristeries… mais aussi en pharmacies ou parapharmacies sous différentes formes et sur Internet (voir chapitre Guide).

Pour vous aider à ressentir un coup de fouet passager ou dans le cadre d'une cure de plusieurs jours, nous vous conseillons une nouvelle fois de bien respecter les doses prescrites, d'autant que les dosages peuvent changer selon la présentation du produit. De plus, les produits sous forme de graines ou racines n'étant pas considérés comme des médicaments ne comportent pas toujours de posologie. D'où l'intérêt de suivre les conseils d'un professionnel. **Enfin, comme pour n'importe quelle autre acquisition, sachez lire les étiquettes.** Le prix au kilo et le pourcentage réel du produit recherché pouvant aller du simple au triple pour des produits identiques et ce, selon l'importateur ou le fabricant. Enfin, sans devenir le porte-parole du Ministère de la santé (ou de l'agriculture !), il va de soi qu'un produit frais, avant sa transformation en gélules ou poudre, a bien plus d'effets bénéfiques sur la santé, donc sur la libido, que ceux en pots ou en boîtes…

L'ensemble des produits qui suivent sont classés par ordre alphabétique et non par degré d'efficacité ou par origine. En revanche, ces produits sont évoqués en deux listes bien distinctes : les « véritables partenaires pour votre libido » tout d'abord, puis ceux « du plaisir et du goût » ensuite.

Les premiers se trouvent auprès de la plupart des herboristes, boutiques spécialisées, Internet, épiceries exotiques (voir guide) et très souvent sous d'autres formes chez votre pharmacien. Les seconds sont disponibles chez votre épicier ou dans votre grande surface préférée. D'une manière générale, ces produits sont déconseillés en cas de graves problèmes cardiaques. **En revanche, ces mêmes produits peuvent remplir d'autres fonctions thérapeutiques que sexuelles et présenter des contre-indications.** Traiter votre état grippal ou vos problèmes de cholestérol n'étant pas le but de ce *Osez*…, nous ne nous étendrons pas sur le sujet. **Mais dans ces deux cas, prenez conseil auprès de votre médecin ou d'un professionnel de santé et une nouvelle fois, lisez bien les posologies et notices.**

De véritables partenaires de votre libido

ASHWAGANDHA

Selon l'Ayurveda, une science indienne millénaire, la racine de cet arbuste de la même famille que le ginseng dans la médecine chinoise, est un puissant fortifiant, régénérant et aphrodisiaque. Son pouvoir est censé « donner la force du cheval ». Toujours selon l'Ayurveda, mais également de nombreux tests cliniques, cette plante agit favorablement sur bon nombre de problèmes sexuels tels que l'impuissance, l'infertilité ou l'éjaculation précoce.

Usage

En Inde, des tests effectués sur des hommes de plus de 50 ans ont montré que dans 70 % des cas, cette plante améliore leurs performances sexuelles. Elle est enfin un redoutable antioxydant qu'il vous faudra mélanger ou avaler avec un verre d'eau. Seul problème – de taille –, la modification en juillet 2012 d'un décret européen concernant la liste des plantes autorisées à la vente et sur laquelle ne figure plus l'ashwagandha. Cette décision obligeant le retrait de ce

produit en Europe. Dans l'attente d'un nouveau changement, ce produit est toujours disponible par les voies postales.

CATUABA

La catuaba est un arbuste originaire du nord du Brésil dont l'écorce est utilisée en infusion dans la phytothérapie traditionnelle de ce pays, en tant que stimulant de la libido et du système nerveux central. L'écorce de catuaba contient également de la catuabine, un groupe de trois alcaloïdes (A, B et C) dont les dérivés sont censés augmenter la fonction érectile.

Usage

Si la catuaba n'a pas forcement sa place sur le podium des meilleurs stimulants sexuels, il en a malgré tout une petite… dans votre table de nuit.

CORDYCEPS SINENSIS

Ou ophiocordyceps sinensis sous son nom scientifique, ce produit est également connu sous le nom de yarsagumbu ou yarsagumba, en tibétain, signifiant littéralement « ver d'hiver, plante d'été ».

Ce champignon originaire du plateau tibétain (Tibet, Bhoutan, Népal, Chine) est utilisé depuis 500 ans environ au pays du soleil levant et au Tibet pour ses vertus très aphrodisiaques et tonifiantes. Le yarsagumbu contient de nombreux principes actifs dont l'adenosine et la cordycepine qui augmentent fortement les capacités physiques. Cette découverte fut faite par des bergers tibétains qui auraient constaté que leurs yacks jouissaient d'une forme éblouissante lorsqu'ils en mangeaient. Pour la petite histoire, le yarsagumbu est le résultat de la rencontre d'un insecte (Hepialus Fabricius) et d'un champignon. Au départ, les spores du yarsagumbu se fixent sur la tête des chenilles, puis le champignon pénètre dans le corps de la bête colonisant progressivement son organisme. À la mort de l'insecte, le yarsagumbu continue de se développer et prend l'aspect d'une longue tige noire. C'est cette partie aérienne, appelée le carpophore, qui est utilisée dans les préparations aphrodisiaques. Poussant à plus de 4 000 mètres d'altitude, ses conditions de récolte, une fois par an

pendant les quelques semaines que dure le printemps, sont très difficiles et particulièrement délicates et font de ce champignon le plus rare et le plus onéreux. En effet, il est fréquent de trouver sur place, ce produit à 6 000 € en moyenne le kilo. Il est désormais l'une des principales ressources des régions rurales du Tibet contribuant pour 40 % au revenu annuel des ménages locaux. En un mois, les moines qui partent à sa cueillette peuvent ainsi gagner assez d'argent pour vivre tout le reste de l'année au monastère.

Usage

Une étude de l'Université de Californie de mai 2010 a montré que la prise de ce champignon pendant douze semaines a considérablement amélioré les performances physiques des vingt sujets traités. Une autre étude a été menée en Chine portant sur plus de 1 000 hommes et femmes. Elle a montré que le yarsagumbu, à raison de trois grammes par jour, était efficace pour stimuler une fonction sexuelle déficiente.

DAMIANA

Si l'autre nom officiel de cette plante médicinale est « Turnera aphrodisiaca », ce n'est pas dû au hasard. Utilisée en Amérique Centrale et du Sud depuis les Mayas en tant qu'aphrodisiaque, la damiara a acquis une réputation dans l'amélioration de l'endurance sexuelle, les fonctions érectiles et même dans le cas d'éjaculation précoce. Les principes actifs présents dans les feuilles – à prendre le plus souvent en tisane, comme chez les Indiens du Brésil – agissent aussi sur la circulation du sang, la production hormonale et stimulent par conséquent les organes génitaux.

Usage

Cette plante – considérée par beaucoup comme l'un des plus efficaces aphrodisiaques naturels – est de plus l'une des rares à combler ces dames. En effet, le lâcher-prise, les problèmes de sécheresse vaginale, de troubles menstruels ou d´aménorrhées font partie de son champ d'action. Disponible en gélules mais également en poudre, ce produit peut se mélanger à d'autres pour un cocktail étonnant et détonnant.

Notre recette

Dans un verre d'eau, frémissante mais non bouillante, versez une cuillère à café de muira puama, une de damiana puis une demi-cuillère à café de yohimbé, tout trois en poudre. Remuez, laissez refroidir, filtrez les résidus si besoin. Buvez dans l'heure qui précède une relation sexuelle.

ÉLEUTHÉROCOQUE

Parmi la trentaine d'éleuthérocoques (une plante buissonnante et épineuse) existants, provenant du sud-est Sibérien, mais également du Japon, des Philippines, de Corée ou encore de Chine, l'éleutherococcus senticosus, souvent appelé le « ginseng sibérien » est employé en herboristerie. Utilisé depuis des lustres, c'est dans les années 50 qu'un certain Lazarev, homme de science russe, dévoile au grand jour les propriétés pharmacologiques de l'éleuthérocoque, proches du ginseng. Ses molécules essentielles sont présentes dans ses racines, riches en glucose, et agissent sur le système nerveux central et les glandes sexuelles ainsi que pour le traitement de n'importe quelle forme d'asthénie.

Usage

Déconseillé aux sujets ayant des problèmes cardiaques, en gélules ou décoctions, l'éleuthérocoque est utilisé par les cosmonautes et par les commandos russes lors de leur entraînement intensif.

L'ÉPIMÈDE

C'est vraisemblablement la moins connue et la moins utilisée des plantes citées dans ce *Osez…* Raison pour laquelle je vais exceptionnellement (ce livre n'étant ni un ouvrage de jardinage, ni un bouquin de latin) vous citer son nom botanique : l'epimedium grandiflora. Ce sont les feuilles récoltées au moment de la floraison qui sont utilisées sur cette plante originaire du Japon. C'est pourtant en

Chine qu'elle connaît un franc succès sous le nom de Yin Yang Huo. Selon l'histoire (ou la légende), elle aurait été découverte par un éleveur chinois, qui aurait remarqué que ses chèvres et boucs étaient beaucoup plus portés sur le sexe quand il leur en donnait à brouter.

Usage

La médecine traditionnelle chinoise lui attribue des vertus très importantes : une action hormonale (augmentation du taux de testostérone) et vasodilatatrice avec augmentation du flux sanguin et l'érection qui l'accompagne. Sans oublier tout bonnement le principal, la stimulation de la libido chez l'homme comme chez la femme et l'augmentation de la production de sperme… cette fois, chez l'homme uniquement !
À avaler avec un verre d'eau car l'épimède a tendance à procurer une sécheresse de la bouche.

GALANGA

Assez proche du gingembre sous sa forme, son odeur et son utilisation, le galanga est un rhizome existant en deux tailles : le petit, plus rare, qui s'utilise comme un légume et le grand également appelé « gingembre du Laos » ou « gingembre thaï » utilisé plus souvent comme épice. Originaire de Chine, il s'utilise dans la cuisine d'Asie du Sud-Est : Cambodge, Indonésie, Malaisie, Java, Philippines ou Thaïlande, le meilleur galanga venant de ce dernier pays. Efficace contre plusieurs maux dont un qui reste dans notre champ d'action : il favorise l'expulsion des gaz ! C'est un énergisant et stimulant de premier ordre et ses notes poivrées et citronnées donnent un goût subtil et riche aux plats d'Asie du Sud-Est et particulièrement aux plats indonésiens ou thaïlandais, salades, currys ou soupes… De quoi débuter un formidable voyage érotique.

GINGEMBRE

Il n'y a pas d'études précises sur l'efficacité du gingembre en tant qu'aphrodisiaque. Mais, une chose est sûre, il n'y a pas de fumée sans feu et nombreux sont les observateurs, depuis des siècles, à lui trouver tous les bienfaits. Son rhizome (nommé à tort racine), possède

une forte teneur en magnésium, des vertus vasodilatatrices, un indéniable effet tonique et stimulant sur l'organisme…

Mais le gingembre a aussi ce petit truc en plus qui fait qu'il est depuis toujours au cœur de la médecine asiatique et considéré dans toutes les cultures comme l'aphrodisiaque par excellence. Pedanius Dioscoride, médecin et botaniste grec – mort vers 90 après J.-C. – mais également Avicenne, médecin de l'ancienne Perse, parlent de ses qualités. Les Bacchantes préparaient avec le gingembre des philtres d'amour accompagnés de phallus impudicus, champignon qui porte bien son nom. Enfin, Girolamo Cardano, médecin italien (1501-1576) déclarait que *« le gingembre aide à la nature luxurieuse »*. Sa réputation est telle que Madame du Barry en donnait à chacun de ses nombreux amants et que le Kama Sutra évoque, bien évidemment, son utilisation dans les pratiques sexuelles. « *En France, le gingembre n'est guère connu que des maquignons qui utilisent sa poudre comme topique rectal pour forcer les chevaux à relever la queue, signe de vigueur et de race toujours apprécié des fervents de l'hippisme. Il mériterait cependant mieux que d'en être réduit à ce rôle humiliant* » écrivait un certain docteur Henri Leclerc en 1929. Alors, si aujourd'hui encore, vous désirez bander comme un cheval, vous voyez ce qu'il vous reste à faire et à déguster, de préférence jeune et frais ! À signaler, pour votre culture générale, que les deux pays où les aphrodisiaques sont légion – l'Inde et la Chine – produisent environ la moitié du gingembre commercialisé dans le monde.

Usage

Dans le cadre de son utilisation uniquement gastronomique, les recettes aphrodisiaques à base de gingembre pullulent. Blogs, sites et magazines féminins… tous, à l'occasion de la Saint-Valentin ou d'un spécial Ibiza, pensent détenir LA recette la plus chaude du moment. De quoi parfois en faire une indigestion. Bœuf mariné… au gingembre, saumon poêlé… au gingembre, langoustines… au gingembre !

Il faut savoir que ce produit se marie effectivement avec pratiquement tout et se cuisine très facilement. Râpé finement dans une salade, en lamelles, revenu dans une poêle, sur une viande ou un poisson, ou encore dans un tajine de poulet. Loin de dénigrer ce dernier plat et le considérer comme un fourre-tout, il a l'avantage,

selon vos envies et votre capacité à manger épicé, de faire mijoter une viande avec une multitude d'épices. Du gingembre, bien évidemment, mais également du cumin, de la muscade, des clous de girofle, le tout agrémenté d'un bouquet de coriandre fraîche et d'un peu de miel.

Notre recette

Rayon cocktail aphrodisiaque et/ou euphorisant, nous vous proposons celui qui suit, pour deux personnes aimant les sensations très épicées : 80 ml de tequila, 50 ml de gingembre en poudre, 2 jaunes d'œufs, 2 cuillères à soupe de miel liquide, 1 cuillère à café de Tabasco, une demi-cuillère à café de maniguette moulue (poivre de Guinée), 2 pincées de sel, 4 glaçons pilés. Le tout est à verser dans un shaker. Agitez et buvez d'un seul trait.

GINKGO BILOBA

Ses graines, comparables aux pistaches, sont un aliment traditionnel en Chine, généralement servi lors des mariages et considéré comme aphrodisiaque, pendant mais aussi après la nuit de noces ! **Vasodilatateur naturel, le ginkgo biloba augmente le flux sanguin dans le pénis permettant de rétablir des érections difficiles.** Il accroît également la testostérone permettant de palier aux dysfonctions sexuelles chez les deux sexes. Pour information, le ginkgo biloba est la plus ancienne espèce d'arbre connue, il peuplait déjà notre planète il y a 300 millions d'années.

GINSENG

Le ginseng, rouge ou blanc, est sans nul doute – avec le gingembre – l'aphrodisiaque le plus célèbre et le plus demandé. Présent dans la pharmacopée chinoise depuis plus de 3 000 ans, les empereurs chinois en consommaient à outrance pour honorer le mieux possible leurs concubines. Plus proche de nous, ce sont les Jésuites, au XVIIe

siècle, qui ont attiré l'attention sur les vertus tonifiantes de cette racine appelée également « Fleur de vie » et ce même si aucune étude européenne sérieuse n'a réussi à démontrer cette réelle action.

Usage

Il est important de préciser que le ginseng rouge – chauffé à une température proche de 100 °C, ce qui lui donne cette couleur brune – contient plus de ginsénosides, le fameux principe actif et boostant, que le blanc. Ce dernier, la racine pure et sans traitement, se contentant d'un bronzage au soleil de Corée. Car c'est bien de ce pays, également premier producteur, que vient indéniablement le meilleur ginseng.

Reste que ces deux couleurs sont très efficaces pour stimuler les fonctions sexuelles et permettraient même de lutter contre l'impuissance. Enfin, l'effet du ginseng est rapide chez les moins de 35 ans, alors qu'il nécessite une utilisation en cure chez les plus anciens à condition, une nouvelle fois, d'opter pour du frais ou des produits indiquant le taux de ginsénosides présents, comme les extraits ou les concentrés.

Notre recette

Il s'agit d'une recette traditionnelle chinoise, le poulet au ginseng et goji. Coupez un demi-poulet et ébouillantez les morceaux dans de l'eau pendant deux minutes. Mettez-les ensuite dans une marmite avec huit tasses à café d'eau, une cuillère à soupe de baies de goji, trois petites racines (radicelles) de ginseng, trois morceaux de gingembre frais puis portez à ébullition. Sitôt atteint, laissez cuire à feu moyen pendant 40 minutes. Ajoutez un peu de sel et poivre. Et dégustez…

GOJI

Originaire de l'Himalaya, la baie de goji contient 400 fois plus de

vitamine C que l'orange, 21 oligo-éléments (zinc, phosphore, fer…), une multitude de vitamines et s'avère être le champion toutes catégories des antioxydants. **Cette baie, bonne pour la fertilité, fluidifie le sang, augmente elle aussi nettement le taux de testostérone sanguin, amplifiant de ce fait la libido chez l'homme mais aussi la femme.** Enfin, elle donnerait envie de se laisser aller vers l'autre ce qui explique ce dicton chinois qui raconte qu'il n'est pas bon de partir en voyage seul avec du goji… À moins, bien évidemment, d'être un fervent adepte de l'onanisme sur le toit du monde ! Enfin, petite querelle de chapelle commerciale entre distributeurs de goji, chacun vantant la sienne : à droite, celle venant de la région autonome du Ningxia, au nord de la Chine, à gauche celle venant du Tibet.

Usage

Distribuées sous la forme de baies déshydratées, tous en revanche s'accordent sur son mode de consommation : environ 30 grammes par jour, à déguster comme n'importe quel fruit sec.

GUARANA

Cet arbuste originaire de l'Amazonie brésilienne est connu des Européens depuis le XVIII^{e} siècle grâce à sa découverte par un botaniste allemand. **Ses graines possèdent l'un des plus fort taux de caféine pour une plante ainsi que des substances tonico-nervines qui agissent sur les centres nerveux en provoquant une stimulation des zones érogènes.** Au Brésil, le guarana pousse à l'état sauvage dans différentes régions dont celle du territoire indien d'Andirà-Marau. Dans les états de l'Amazonas, les Amérindiens continuent de transmettre des légendes sur ses qualités dont ils furent les premiers à découvrir les propriétés.

Usage

Le guarana est consommé soit directement sous forme de graine séchée, soit réduit en poudre à diluer dans une boisson chaude ou froide au rythme d'un gramme par jour. À ce propos, le réseau Artisans du Monde distribue une boisson pétillante et naturelle à base de graines de guarana pilées et de sucre de canne. Le guarana est

également présent dans des boissons énergisantes comme Dark Dog ou Red Bull (voir chapitre sur les boissons).

KAN-KAN-KAN

Cet aphrodisiaque fut utilisé à l'origine, paraît-il, par certains chefs africains polygames essentiellement du Burkina Faso, afin qu'ils puissent honorer, sans faillir, leurs nombreuses femmes. Le kan-kan-kan est avant tout une recette simple mais efficace. Après avoir été jalousement gardée secrète et réservée aux initiés, sa formule et son utilisation se sont généralisées dans toutes les régions d'Afrique avant de remonter vers le vieux continent. Depuis peu elle est disponible très officiellement sous la marque Magik 3 kA et disponible dans certains magasins et essentiellement sur Internet.
Autant apprécié des hommes que des femmes, ce mélange qui se propose d'accroître le plaisir des deux partenaires et d'éviter les pannes, se décline en deux formules : une douce à la saveur poivrée et une autre forte au goût pimenté.

Usage

Fabriqué en France, Magik 3 kA se consomme nature au rythme d'une cuillère à café le matin ou peu de temps avant vos exploits. Sa composition : de la cannelle, du poivre, du gingembre, des graines de moutarde et du piment, le tout mélangé avec un liant de pâte d'arachide, riche en vitamine E et à haute teneur en zinc. Le kan-kan-kan peut également accompagner vos plats quotidiens en l'ajoutant directement à vos sauces : grillades, poissons, plats cuisinés… et apporter du booste – tout en donnant de la saveur à votre cuisine.

KOLA

Très présente en Afrique de l'Ouest mais également en Indonésie et au Brésil, la noix de kola (ou cola) s'est bâti une réputation d'excitant attribuable à sa haute teneur en caféine. La noix de kola (fruit du colatier ou kolatier) est séchée et concassée, elle peut se mâcher ou se préparer en infusion. Utilisée par John Pemberton lors de la création de son Coca-Cola en 1886, la noix de kola partageait la vedette de ce soda avec des feuilles de coca. Aujourd'hui la cocaïne a officiellement disparu depuis 1903 et l'arôme de cola est devenu

artificiel.

Usage

En poudre elle doit être diluée dans de l'eau. Idéal pour redonner de la vigueur et un réel tonus physique, mais avec des vertus sexuelles limitées. Lors de son achat, optez plus simplement pour de la poudre de noix de kola torréfiée que pour des graines concassées à torréfier vous-même. Vous aurez ainsi également plus de facilité à en ajouter une simple pincée à vos aliments, dans un thé ou une verveine.

MACA

Originaire du Pérou, ce tubercule est utilisé depuis des milliers d'années par la population locale comme aliment courant et transformé de plusieurs façons : cru, cuit ou séché. Les Péruviens le préparent dans des biscuits, gâteaux, chips, et boissons. Mais au-delà de cette source alimentaire riche en minéraux et de « qualité supérieure », hors des frontières du pays, cette plante est désormais connue sous le nom de « ginseng péruvien » ou « viagra péruvien ». En effet, cette plante qui permet de lutter contre la stérilité masculine en améliorant la qualité du sperme, stimulerait également la libido des deux sexes. Rançon du succès, devant la demande incessante et une expansion extraordinaire, les paysans péruviens, soutenus par leur gouvernement, ont réagi à ces tentatives d'appropriation de l'une de leurs plantes médicinales traditionnelles. Mais malgré sa réputation, la maca demeure un simple mais efficace tonifiant, pas suffisant pour grimper aux rideaux avec sa seule absorption.

MATÉ OU YERBA MATÉ

C'est une plante poussant en Amérique du Sud (essentiellement en Uruguay, Brésil, Paraguay et Argentine) dont les feuilles servent à faire LA boisson de cette partie du monde, l'autre lui préférant bien souvent le café. Les vertus de ces deux boissons étant du reste très proches.

Usage

Utilisé comme simple stimulant et dynamisant, le maté se présente le plus souvent sous forme de gélules ou à boire en tisane. Tout comme

la maca, le maté est un « petit plus » au pays de la libido, et non un aphrodisiaque à proprement parler.

MUIRA PUAMA / BOIS BANDÉ

C'est l'écorce de cet arbuste ainsi que ses racines qui sont utilisées, en les faisant macérer, par les Indiens de l'Amazonie brésilienne (son implantation d'origine avec la Guyane) pour traiter plusieurs maux dont l'impuissance.

Le muira puama, dont la traduction pourrait être « bois de la puissance sexuelle », est également un puissant aphrodisiaque agissant sur le système nerveux et l'excitation génitale par stimulation, entre autres, de l'adrénaline. Le muira puama a fait l'objet de plusieurs recherches in vitro qui ont permis d'identifier et d'isoler certains de ses composés. On a constaté des résultats positifs sur des sujets souffrant de dysfonctions sexuelles. Historiquement, cet arbuste fait partie de la pharmacopée brésilienne depuis les années 1950 et de celle du Royaume-Uni (British Herbal Pharmacopoeia) pour le traitement de la dysenterie et de l'impuissance depuis 1920. Des chercheurs ont, depuis cette période, étudié sa composition chimique et ont identifié de nombreux acides gras considérés comme bénéfiques pour l'appareil génital masculin. Au congrès international d'Ethnopharmacologie de Strasbourg, en juin 1990, des tests effectués sur 262 patients mâles ont montré que 61 % de ces hommes ont manifesté un désir sexuel accru et que 51 % ont constaté une amélioration de leur capacité érectile.

Usage

Ce « bois de la puissance sexuelle » est appelé aux Antilles « bois bandé » en créole. Signalons enfin qu'il existe un arbre, toujours aux Antilles et dans les îles des Caraïbes, le Richeria Grandis, et que son écorce est également appelée sur place « bois bandé ». Avec à la clé, les mêmes propriétés et qualités. Un produit qui a donc largement sa place sur le podium de la stimulation sexuelle et de votre plaisir en la matière.

RHODIOLA ROSEA

Cette plante grasse adaptogène poussant dans les régions froides et d'altitude de l'Eurasie est recommandée en Sibérie à ceux souffrant de dysfonction érectile, d'éjaculation précoce ou voulant simplement améliorer leurs performances sexuelles. Une étude russe réalisée auprès de 35 hommes souffrant de ces problèmes a démontrée une amélioration dans 60 % des cas.

Usage

La rhodiola rosea, dont on utilise les rhizomes pour les préparations, fut utilisé par les cosmonautes russes pour gérer le stress de l'espace. Mais pour vous qui souhaitez rester les pieds bien sur Terre, ce produit est un bon complice de votre sexualité, mais également un allié contre l'aménorrhée et l'infertilité. Pour la petite histoire, une tradition russe veut que l'on offre un bouquet de rhodiola rosea aux jeunes mariés juste avant leur nuit de noces.

SCHIZANDRA

Connue depuis des millénaires en Chine sous le nom de Wu Wei Zi, la baie schizandra compte parmi les cinquante plantes les plus importantes de la pharmacopée chinoise contre de nombreuses défaillances médicales dont l'impuissance. Elle fut donnée durant des siècles aux jeunes Chinois avant leur nuit de noces afin qu'ils honorent, comme il se doit, leur jeune épouse. Nommé « le fruit de l'amour » par la médecine traditionnelle chinoise, un dicton veut que les baies de schizandra permettent de « posséder dix femmes pendant cent nuits ». Riche en vitamines A, B6, C, E et en oligo-éléments comme l'iode et le zinc, la schizandra est un puissant tonifiant pour l'ensemble de l'organisme et un activateur, au niveau du système nerveux central.

Usage

Ses vertus antifatigues en font donc un aphrodisiaque aussi prisé en Chine que le ginseng auquel on peut l'associer. **C'est enfin un produit ayant un remarquable pouvoir antistress,** ce qui n'est pas négligeable pour une première rencontre ou lorsque le lâcher-prise n'est pas encore à son apogée !

SHATAVARI

Depuis près de 4 500 ans, l'Ayurveda, la science indienne par excellence, considère la racine de cette plante comme particulièrement efficace pour l'appareil génital de la femme et sa libido. Très nourrissante, elle agit également en ce sens sur les muqueuses et la lubrification. Un classique de la littérature ayurvédique attribue enfin à cette racine un certain nombre d'effets thérapeutiques : elle est spécialement recommandée en cas de risque de fausse couche et comme galactagogue, substance favorisant la sécrétion lactée.

Usage

Son nom signifie « celle qui possède 100 maris » en sanskrit. Le tableau est dressé, ce produit est spécifiquement pour vous, mesdames. **Un produit idéal donc, si après une vie sexuelle épanouie, vous décidez de procréer.** Disponible en gélules ou en gouttes à prendre avec un verre d'eau.

TRIBULE TERRESTRE

Il aura fallu découvrir, dans les années 80, que les fruits de cette plante auraient permis aux haltérophiles bulgares d'améliorer leurs performances pour que le reste du monde s'y intéresse. Depuis cette période, cette plante – qui permettrait d'accroître jusqu'à 30 % la production de testostérone – stimulerait donc la libido masculine, mais aussi féminine. On reconnaît également au tribule terrestre, l'une des rares plantes représentant l'Europe dans cette compétition florale, un effet positif sur la qualité des érections et sur la fertilité. Et si ces fruits sont utilisés en Inde depuis des millénaires pour traiter les problèmes de stérilité, d'impuissance et de frigidité, il faut quand même constater que les haltérophiles bulgares sont revenus bredouilles des Jeux Olympiques de Londres.

Usage

Le plus souvent c'est en gélules que vous trouverez ce produit à avaler également avec un peu d'eau.

Du plaisir et du goût plus proches de chez vous

Prétendre qu'en ouvrant les placards et tiroirs de votre cuisine ou en faisant une virée sur votre balcon vous allez découvrir de quoi vous assurer une sexualité de « hardeur » serait vous prendre pour un… artichaut ! Selon de nombreuses légendes colportées par les « très anciens », lavande, lard, cerises ou cervelles de veaux… avaient des propriétés aphrodisiaques. Ce dont nous nous permettons de douter. En revanche tous les produits qui suivent possèdent de réelles vertus (et vices !) médicales reconnues.

Qu'ils s'agissent de vasodilatateurs naturels, de fluidifiants sanguins, d'euphorisants, d'excitants ou tout bonnement de produits riches en fer, zinc ou encore contenant de l'endorphine (l'hormone du plaisir), tous demeurent des plus bénéfiques. Même si, une fois de plus, aucune étude scientifique ne se penche sur l'efficacité sexuelle de ces produits, pour obtenir des résultats sur votre sexualité et votre bien-être général (une nouvelle fois, les deux vont de paire), **vous devrez choisir des produits frais et le plus naturels possibles.** Nous vous faisons donc confiance pour faire la différence entre une véritable gousse de vanille et un yaourt vanillé, ou bien entre du véritable chocolat noir tannique et une plaque de chocolat « lait noisettes » et son infime pourcentage de cacao.

Certains de ces produits peuvent faire sourire, mais beaucoup ont des propriétés inconnues et surprenantes. Les chercheurs actuels et les « anciens », friands de ce type de plantes ou produits ne sont pas tous des farfelus.

Maïmonide, philosophe, médecin et théologien talmudiste, considéré comme la plus grande figure intellectuelle du judaïsme méditerranéen médiéval (1135-1204) consacra une partie de ses activités à l'étude des vertus particulières de ces plantes. Dans *Le Traité sur les Aphrodisiaques ou Traité de la vie conjugale* écrit en 1190, à la demande d'un neveu de Saladin, il y aborde les aliments et boissons intervenant dans la sexualité, les aliments contre-indiqués, des

recettes et l'hygiène de vie à suivre. Plus proche de nous, dans L'herbier érotique, histoires et légendes des plantes aphrodisiaques, paru en 2005, Bernard Bertrand pose donc la – bonne – question concernant ces plantes : « Mystification planétaire ou du bon sens des Anciens ? ». **Et puisque nous évoquons la mystification, oubliez – pour ne pas être déçus – la plupart des « fameuses recettes aphrodisiaques » que vous propose votre moteur de recherche préféré.** Vous éviterez ainsi de nombreuses créations culinaires, certes très appétissantes, mais n'étant pas plus aphrodisiaques et stimulantes qu'une barre d'Ovomaltine et ne comprenant, par exemple, aucun des ingrédients suivants.

AIL

Vasodilatateur naturel, mais également stimulant et fortifiant, aujourd'hui l'ail n'a pourtant pas bonne réputation. Dans la France médiévale, un ragoût à l'ail assurait aux jeunes gens de chaudes nuits et le Talmud affirme même qu'il rend le sperme plus abondant. Donc, même si vous risquez d'adopter une haleine de chacal, et devriez faire fuir toutes les femmes sanguinaires assoiffées, le jeu en vaut peut-être la chandelle ! En 1671, dans l'une de ses nombreuses poésies érotiques, Jacques Du Four de La Crespelière lui consacrait même ces quelques vers :

« Quand un homme au lict se repose
Et qu'il ne peut baiser sa femme qu'une fois,
Qu'il mange ail et poireaux, il doublera la dose,
Mesme la nuit suivante, il la baisera trois. »

ANIS

Si « Annie aime les sucettes, les sucettes à l'anis », nombreux sont ceux à aimer ces deux formes de gourmandises ! Au temps jadis, Chinois et Égyptiens parlaient de l'anis comme d'une herbe amoureuse, les Arabes l'utilisaient pour pallier l'impuissance et les Indiens la mélangeaient avec du miel et s'en enduisaient le sexe avant un rapport. Dans les contes des Mille et Une Nuits, Schéhérazade évoque ses qualités aphrodisiaques et Dioscoride, médecin grec du premier siècle, confirme ses qualités de stimulant sexuel.

Usage

Ce n'est pas en suçant des bonbons (ou des sucettes) que vous arriverez à vos fins, mais essentiellement sous forme d'infusion, ses graines donnant une tisane aux propriétés stimulantes.

ARTICHAUT

Au XVIIIe siècle, les consommateurs d'artichauts étaient bien souvent considérés comme des « dépravés ». Les décennies suivantes n'y changeront rien : Madame de Montespan en donnait à Louis XIV pour qu'il retrouve sa libido et Madame du Barry transformait en « cœur d'artichaut » ses amants les plus rudes. Au XIXe siècle, les apothicaires en proposaient des extraits à mettre dans de l'alcool pour réveiller les endormis de l'amour. Assumant la réputation de ce légume, depuis des lustres déjà, les marchands des quatre saisons parisiens chantaient ses vertus et entonnaient ce refrain :

« Artichauts, artichauts !
C'est pour monsieur et madame
Pour réchauffer le corps et l'âme,
Et pour avoir le cul chaud. »

Usage

Ne vous y trompez pas, ce n'est pas votre artichaut vinaigrette qui boostera votre circulation sanguine et votre sexualité, mais son utilisation en infusion ou décoction.

Notre recette

Pour cette dernière préparation, prévoir 40 grammes de feuilles d'artichaut pour 1 litre d'eau. Portez à ébullition l'ensemble durant 7 minutes puis filtrez. Buvez-en une tasse, deux fois par jour.

CANNELLE

L'écorce intérieure du cannelier de Ceylan n'est autre que le cinnamome évoqué dans le *Cantique des Cantiques* et que la Reine de Saba fit connaître au roi Salomon. **La cannelle est l'une des plus anciennes épices aphrodisiaques.** Durant l'Antiquité, les femmes amoureuses en aspergeaient leur lit et, selon la légende, le philtre d'amour que burent les amants célèbres, Tristan et Yseult, en contenait.

Usage

La meilleure des cannelles reste celle de son pays d'origine, le Sri Lanka. **Elle est principalement tonifiante en huile essentielle, mais également efficace en poudre même si elle demeure un stimulant sexuel léger.**

Notre recette

Et même si je vous mets au défi de la proposer à l'élu de votre cœur, cette recette gastronomique du XVIe siècle contre l'impuissance semble pourtant radicale : « Prenez une demi-once de graine de roquette, un gros de poivre, une demi-once de cannelle, autant de gingembre, un gros et demi de borax, un demi gros de queues de stines qui sont de petits animaux qui ressemblent à des crocodiles et six cantharides dont on aura ôté les ailes de dessous. Piler le tout, ajouter une once de sucre candi. Avant de se coucher, prendre un demi-gros de cette poudre dans un demi-septier de lait. »

CÉLERI

Nostradamus, éternel visionnaire, le conseillait aux femmes frigides, problème dont souffrait Madame de Pompadour, mise au régime céleri par son amoureux de roi. Casanova (mais que n'a-t-il pas dit, écrit et consommé, pour parfaire sa sexualité ?) en était, lui, très friand. Toujours au XVIIIe siècle, en France, la soupe de céleri était un appel aux désirs amoureux, tradition qui se poursuit encore aujourd'hui dans

de nombreux pays de l'Europe de l'Est. Dans son ouvrage *La Cuisine, une science et un art* (1879), le médecin et auteur de nombreux livres de cuisine Charles Emil Hagdahl, évoquait : « *Il est sans doute responsable d'une excitation sexuelle ou, tout au moins, d'une indéniable excitation. Ses effets peuvent être atténués lorsqu'il est bouilli. Cet aliment n'est pas fait pour tout le monde.* »

Usage

Mais que justifie une telle réputation aphrodisiaque ? Une présence très importante de vitamine E dans les feuilles mais également le corps du légume. À condition de le consommer, comme l'évoquait déjà en son temps Hagdahl notre auteur suédois, *« en salade, frais ou même en jus »* à l'aide d'un mixer. Et comme rien ne vaut de bons dictons populaires pour confirmer ces dires, nous vous proposons celui-ci :

« Si femme savait ce que le céleri fait à l'homme
Elle en irait chercher de Paris jusqu'à Rome ! »
« Si l'homme savait l'effet du céleri
Il en remplirait plein courtil ! »

CHOCOLAT

Sans être un véritable aphrodisiaque, le chocolat est un euphorisant et favorise la sécrétion d'endorphine, l'hormone du plaisir. Il stimulerait également la sécrétion, dans le cerveau, d'une substance nommée anandamide, l'un des éléments actifs du cannabis. **Reste que pour obtenir ces moments de plaisir, il vous faudra choisir un produit de qualité, noir de préférence, riche en cacao et non un banal chocolat au lait avec noisettes.** Si l'envie vous prend, offrez-vous une boîte de chocolats aphrodisiaques signée Jean-Paul Hévin, rue Saint-Honoré à Paris, dont la composition comporte du gingembre, poivre Sechuan, piment et autres épices… Un véritable stimulant contre la fatigue physique et mentale, la libido étant très sensible à ces deux aspects.

Enfin, pour parfaire vos connaissances en la matière et découvrir les meilleurs chocolats et cacaos du monde, je ne saurais que trop vous conseiller de faire un tour, une fois par an, vers la fin octobre, au Salon du Chocolat à la Porte de Versailles à Paris.

Notre recette

Pour un petit après-midi coquin rien de plus agréable qu'un chocolat chaud relooké à la mode sexy. Pour cela, fendez une gousse de vanille en deux, placez-la dans une casserole avec un demi-litre de lait froid, une grosse cuillère à café de cannelle en poudre et une pointe de noix de muscade râpée. Faite chauffez sans atteindre l'ébullition. Laissez reposer une heure, ôtez la gousse de vanille. Faites fondre 100 grammes de chocolat très riche en cacao au bain-marie. Réchauffez le lait et versez-le sur le chocolat fondu, ajoutez quatre morceaux de sucre de canne. Fouettez le breuvage énergiquement et le reste à votre convenance !

CORIANDRE

Appelée également persil arabe ou persil chinois en raison vraisemblablement de la « chaleur érotique » qui règne historiquement dans ces deux parties du globe, la coriandre fit également longtemps le bonheur des Égyptiens. On en retrouva même des semences séchées jusque dans leurs tombes. Ses effets excitants sont aussi bien dus aux sucs frais présents dans ses tiges qu'aux graines et essences fortes que l'on peut tirer de ses semences séchées. La coriandre est de plus très riche en phyto-oestrogènes, substance dont la structure chimique est proche de l'œstradiol, l'une des principales hormones sexuelles féminines. Mais les hommes ne sont pas en reste : « *La coriandre rend plus paillards les jeunes gens et les vieillards* » écrivait Jacques Du Four de La Crespelière (1625-1680). Les voici rassurés !

FENOUIL

Avec ses propriétés très proches de celle de l'anis ou de la coriandre, et de la même famille que l'aneth, le fenouil est tonique, stimulant et relaxant à la fois. Idéal donc pour une libido « de bon père de famille ».

Charlemagne, en bon « père de la Nation » imposa la culture de, dixit, cette « semence chaude » en 812. Autre époque, même passion, les adorateurs du culte de Dionysos considéraient, le fenouil comme un réel aphrodisiaque. Enfin, au XIX^{e} siècle, le vin de fenouil avait la réputation d'être une boisson tonifiante pour faire l'amour. À consommer sans modération en tant que légume (ci-après avec des moules) ou à boire désormais en infusion stimulante.

Notre recette

Mettez une cuillère à café d'orge dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce que les graines éclatent. Filtrez l'eau de cuisson et ajoutez à celle-ci deux cuillères à café de graines de fenouil. Laissez mijoter 5 minutes, laissez reposer 20 minutes hors du feu, filtrez, ajoutez du miel et buvez tiède.

GELÉE ROYALE

Elle existe depuis la nuit des temps mais nous avons véritablement découvert ses vertus depuis les années 50. La gelée royale pure est une production animale sécrétée par les glandes pharyngiennes des abeilles ouvrières, entre le cinquième et le quatorzième jour de leur existence. Elle contient une proportion considérable de protéines, d'acides aminés, de lipides, de vitamines et de sucres.

Usage

Antifatigue reconnu, ses bienfaits se ressentent également sur la sexualité féminine. Stimulant pour les femmes ménopausées, elle participe également de manière importante à la production d'œstrogènes, la principale hormone sexuelle féminine. Signalons, une fois encore, que la Chine est le plus gros producteur de gelée royale pure, un produit fragile, sensible à la lumière et qui, en règle générale, ne se conserve pas plus d'une année au réfrigérateur. À déguster comme du miel à moins que vous ne préfériez votre gelée en ampoules ou gélules… moins classe, moins efficace !

GIROFLE

Ce sont les boutons desséchés des fleurs du giroflier, arbre d'origine indonésienne, qui donne cette épice en forme de clou. Le (clou de) girofle, dont on trouve des traces sous la dynastie Han quelques 200 ans avant J.-C., fut longtemps utilisé pour ses vertus médicinales et culinaires. Le girofle fut célèbre dans les orgies romaines, le complice, toujours à Rome et en Grèce, des prostituées sacrées des temples qui, avec lui, se donnaient du cœur à l'ouvrage. Il fut également interdit dans de nombreux monastères en raison de l'effet produit sur certains moines néanmoins hommes.

Usage

Nostradamus qui avant l'astrologie s'intéressait à la médecine et à la pharmacopée, mis au point des onguents pour blondir les cheveux, des huiles pour blanchir la peau, des pommades pour chasser les odeurs mais aussi une « huile de reproduction » pour les hommes inquiets de leur virilité. Les ingrédients étaient la muscade, le sempiternel gingembre, le poivre noir et le clou de girofle. Pourquoi tant d'amour pour ce petit clou ? Il contient plusieurs molécules qui, selon les docteurs Tran Ky et Drouard, sont « *douées d'un effet révulsif puissant sur les centres érogènes situés dans le cerveau et sur l'organe sexuel. Elles exaltent en effet la perception sensorielle, stimulent les circuits nerveux et font décharger les hormones des glandes, ce qui engendre une excitation générale, aussi bien physique que mentale* ».

Notre recette

Afin de vérifier ces dires, il vous suffit de quelques clous dans un pot-au-feu, une sauce ou sur une viande ou bien de vous faire une infusion en laissant, durant 20 minutes, quelques clous de girofle dans une tasse d'eau bouillante et en y ajoutant une bonne cuillère à café de miel. Une tasse midi et soir, pendant une semaine, ce n'est pas du Cialis, mais le résultat est probant en cas de baisse d'énergie sexuelle.

HUÎTRES (ET MOULES)

Dans le vocabulaire argotique, leur nom évoque le sexe féminin ! Question de vague ressemblance diront certains !
Ces deux produits sont surtout très riches en zinc, reconnu scientifiquement comme bénéfique à l'homme sur sa production de testostérone et la mobilité de ses spermatozoïdes. Extrêmement iodés, très riches en éléments énergétiques comme le phosphore, ces fruits de mer – comme la plupart des mollusques, coquillages et crustacés – nous rappellent également qu'Aphrodite naquit en pleine mer. En leur temps, Casanova, Cléopâtre ou Napoléon l'avaient compris, il n'y a donc aucune raison que ces qualités vous échappent aujourd'hui.

Notre recette

Si les huîtres se dégustent le plus souvent telles quelles ou chaudes avec du gingembre râpé et du champagne, les moules au fenouil peuvent trouver grâce à vos yeux. Dans une cocotte sur feux vif, versez un filet d'huile d'olive, rajoutez-y quelques échalotes, poivre et sel, étuvez 5 minutes le temps d'émincer et d'y ajouter trois petits fenouils. Ajoutez 30 cl de vin blanc et une cuillère de miel liquide. Laisser frémir 5 minutes avant d'y ajouter 1,5 kg de moules. Brasser, étuver à feu doux quelques minutes. Les moules commencent à s'ouvrir, ajoutez deux yaourts de brebis puis, tout en brassant, les sommités de fenouil.

MOUTARDE

Les Romains la mélangeaient avec du moût de raisin et obtenaient ce qu'ils nommaient le « moût ardent ». Bien plus tard et dans un autre registre, le pape Clément V (XIV^{e} siècle) vanta même ses qualités aphrodisiaques. À cette époque, les hommes les plus motivés

s'enduisaient le pénis, juste avant l'acte, d'un cataplasme à base d'huile de moutarde.

Usage

Lors d'une consommation plus classique, dirons-nous, les graines de moutarde dilatent les vaisseaux, intensifient la circulation sanguine et stimulent l'action des glandes sexuelles. Mais pas de faux espoirs, la meilleure des moutardes (de Dijon) ne parviendra à vous apporter qu'un léger petit coup de boost, ce qui n'est finalement déjà pas si mal !

NOIX DE MUSCADE

Dans le *Jardin parfumé*, le Cheik Nefzaoui la préconise avec du miel contre l'éjaculation précoce, *L'Art d'aimer* d'Ovide la conseille en infusion pour de « l'amour passion ». Amadée Doppet dans un écrit sur les aphrodisiaques (1788) préconise quant à lui une pommade à base de noix de muscade à appliquer tous les trois jours sur le sexe de l'homme ou celui de la femme pour atteindre le Nirvana !

Usage

Prenez garde aux excès, la muscade est également un psychotrope et l'un des composants de l'ecstasy, la drogue de l'amour. Mais avant d'être « défoncé » à la noix de muscade, vous pourrez toujours – et sans risque ! – en râper sur un gratin, une omelette, des lasagnes, une purée maison ou encore mieux, un aligot.

PIMENT

C'est Christophe Colomb qui introduisit le piment en Europe, consommé depuis déjà fort longtemps en Amérique du Sud et principalement au Mexique, quasiment sa terre natale. En effet, sur les pratiquement 1 000 variétés de piments, 300 viennent de ce pays. Rapidement le piment devient une alternative abordable au poivre, épice alors très coûteuse, il s'implante et se plante en Afrique où au XV^{e} siècle il est encore inconnu. Parce qu'il « réchauffe le corps » disait-on, il devient un ingrédient favorisant l'ardeur sexuelle. Selon une étude hollandaise menée en 2003, la capsaïcine, le composant actif du piment, stimule la circulation sanguine et apporte de réelles

propriétés vasodilatatrices et stimulantes au système nerveux. Pour couronner l'ensemble, le piment est riche en vitamine C et en vitamine E, la vitamine sexuelle.

Usage

Qu'ils viennent de Cayenne ou d'Alep (où il n'y a pas que les savons), les piments s'adaptent à pratiquement tous les plats de poissons, mollusques, aux viandes blanches ou rouges, avec une évidence certaines pour ceux « du sud » comme les couscous, le tajine, la paella, les tapas… **C'est à chacun de faire son propre dosage en fonction de la résistance de son palais.** Pour cela et pour faire votre choix – outre votre propre perception – vous devrez vous tourner vers l'Échelle de Scoville. Cette échelle de mesure de la force des piments fut mise au point en 1912 par le pharmacologue américain Wilbur Scoville. Le but est de découvrir et apprécier la teneur en capsaïcine du « fruit piment » responsable de sa puissance et de sa force. Un tableau simplifié du travail de Scoville classe de 0 à 10 et de neutre à explosif les principaux piments. Nous y apprenons que le plus gentil d'entre eux, le poivron, est neutre avec un zéro pointé et que le habanero (Mexique) ou le naga (Inde) atteignent allégrement les 10 ! Avec une palme pour le naga qui, en provenance de la région de l'Assam, s'avère tout bonnement impossible à manger. Car pour qu'il produise son effet, il suffit de le tremper quelques toutes petites secondes dans une sauce ! Il vous reste désormais à choisir entre des piments frais à faire rissoler dans un peu d'huile d'olive ou ceux déjà prêt, en bocaux ou sachets… mais également à méditer cette phrase de Coluche : « *J'aime bien manger épicé. Mais pas en même temps.* »

PISTACHE

Une récente étude (2011) signée d'un groupe de médecins de l'hôpital Atatürk d'Ankara (Turquie) et publiée dans une revue scientifique américaine, vient, preuves à l'appui, de découvrir que la pistache possédait des vertus dans le domaine de la virilité et plus particulièrement l'érection. Pendant trois semaines, 17 hommes souffrant de dysfonction érectile sévère depuis au moins un an ont consommé quotidiennement (en plus d'un régime alimentaire classique), 100 grammes de pistaches. Les chercheurs ont pu

constater une amélioration très nette du flux sanguin et de leur fonction virile, passée de 36 à 54 points sur l'index international de la fonction érectile. Rien n'ayant été laissé au hasard, il est important de signaler que la qualité des érections fut vérifiée par doppler pénien. Preuve que lorsque le sang coule, tout roule. En conclusion, la pistache serait donc, outre une excellente alliée pour le cœur, un partenaire idéal de la sexualité.

POIVRE

Épice très recherchée – depuis l'Antiquité – pour ses vertus tonifiantes, diurétiques mais également aphrodisiaques, le poivre – originaire de la côte indienne de Malabar – a des qualités et des vertus assez proches de celle du piment. Le poivre se retrouve, à travers l'histoire, dans de très nombreuses préparations destinées à réveiller les sens et redresser les sexes. Dans la même famille, la maniguette – appelée aussi poivre de Guinée ou encore poivre du paradis – est une plante vivace qui produit une gousse brune contenant de petites graines. On la trouve en Afrique subtropicale où elle est également utilisée comme aphrodisiaque. Elle fut une des principales marchandises exportées de la côte d'Afrique de l'Ouest à partir du XIVe. Enfin, pour épicer et parfumer vos plats, optez pour des poivres en grains – il en existe des dizaines de par le monde –, que vous devrez moudre et non pour des poivres déjà réduits en poudre.

SAFRAN

Connu depuis 5 000 ans en Iran ou en Inde, le safran est cultivé en France depuis le XVIe siècle. En Inde, il est le principal « booster » lors du repas de noces, histoire de mettre en appétit les jeunes mariés et les motiver pour (re)visiter le Kama Sutra. La mythologie évoque Zeus, invitant ses compagnes sur des couches de safran pour multiplier sa force sexuelle et l'histoire raconte que Marc Aurèle, empereur romain, était passionné de bains safranés censés augmenter sa virilité.

Usage

En Orient, le safran était utilisé pour ses pouvoirs aphrodisiaques. Il était infusé dans le thé et augmentait la sensibilité et le désir de la femme tout en multipliant la vitalité et la virilité de l'homme grâce à une

hormone végétale aux vertus stimulantes et tonifiantes mais également à des substances euphorisantes… Jamais mauvais pour le lâcher-prise et la libido. Aujourd'hui encore, aux îles Fidji, les femmes stériles sont invitées à boire un breuvage fait de caroube et de safran. **Selon une étude iranienne de 2005, le safran aurait un effet sur l'humeur et agirait comme antidépresseur.** Pour information, il faut des dizaines de milliers de fleurs (cueillies à la main) pour obtenir un seul kilo de safran sec d'où son surnom d'« or rouge » et son prix très élevé.

SARRIETTE

L'antique « herbe aux satyres » qui doit ce surnom à Anos compagnon de Dionysos est une plante vivace et aromatique vivant sur les bords des chemins méditerranéens. Anos n'arrivant pas à satisfaire la très exigeante Laure, le dieu grec lui conseille alors de consommer de la sarriette. Il faut dire que « *la sarriette émeut la luxure »* comme disait Pedanius Dioscoride, médecin et botaniste grec. Sade et Shakespeare l'évoquent dans leurs écrits, Ovide la prône dans *L'Art d'aimer* et elle fut même, au Moyen Âge, prohibée dans les monastères afin de calmer les envies ou besoins des religieux. « *Quiconque mange un plat de fèves à la sarriette éprouve le besoin urgent que le plus beau des convives s'asseye sur ses genoux* » disait encore il y a quelques années l'écrivain catalan Manuel Vasquez Montalban (1939-2003).

Usage

Ses feuilles et fleurs sont digestives et stimulantes en infusion, et son essence, une huile essentielle majeure. (Voir chapitre Aromathérapie et massage.)

TRUFFE

« *Qui dit truffe prononce un grand mot qui réveille des souvenirs érotiques et gourmands chez le sexe portant jupes, et des souvenirs gourmands et érotiques chez le sexe portant barbe* » affirmait Anthelme Brillat-Savarin en 1826 dans sa *Physiologie du goût*. Aphrodisiaque chez les Grecs et Romains (Jules César en fut un grand amateur), Madame de Pompadour en usait également et abondamment, pour réveiller les ardeurs de Louis XV ou celles de ses

amants. La truffe doit ses « vertus » aux substances qu'elle contient dont certaines sont proches de la testostérone, hormone rappelons-le, du désir sexuel chez l'homme comme chez la femme.

Usage

Pour cela, optez pour de la truffe fraîche (de fin novembre à début mars) que vous couperez en fines lamelles sur une viande, des pâtes ou dans une omelette. Et si ce champignon a un prix conséquent, rappelez-vous que l'amour, lui, n'en a pas !

VANILLE

Les Aztèques la nommaient « fleur noire », la Marquise de Montespan aimait prendre des bains parfumés à la vanille avant de s'offrir à Louis XIV et la marquise de Pompadour (encore elle !) en ajoutait à son chocolat chaud pour réveiller ses ardeurs avant ses rendez-vous coquins avec Louis XV. Quant aux Romains huppés du XVIII^{e} siècle, c'est dans les eaux thermales de Tivoli qu'ils aimaient se faire masser, la veille de leur mariage, avec une décoction faite d'extraits de vanille, de girofle et de cantharide.

Usage

Si quelques petits morceaux de ce délice parfumé coupés sous l'oreiller peuvent largement réveiller les sens, attention aux abus, son parfum envoûtant et entêtant peut aussi faire négativement « tourner les têtes ». Une fois de plus, restez vrai et évitez les vanilles de synthèse mise au point au XIX^{e} siècle et offrez-vous de véritables gousses.

VERVEINE

Et pour finir cette liste, ce n'est pas sans malice que je termine par la… verveine ! Car si quelqu'un vous propose une infusion de cette plante à la fin d'un sensuel dîner, ce n'est pas pour clore là une soirée qui s'annonçait peut-être sous les meilleurs auspices. **À la différence du tilleul et de la camomille, qui elles vous assurent une bonne nuit de repos, la verveine est plus étonnante : elle est apaisante, tonique et déstressante à la fois, bref, elle sait rééquilibrer les énergies.** Paradoxalement, celle dont le nom signifie en latin Veine de

Vénus (selon la légende, elle était la plante sacrée de la déesse de l'amour) fut en revanche pour le médecin Piperno (*De Magicis Affectibus*, 1635) *« une herbe purificatrice qui exigeait la chasteté »*. À qui se fier ?

USAGE

Les Romains en faisaient macérer des feuilles dans du vin avant leurs ébats tandis que d'autres se frictionnaient les parties génitales avec sa sève pour décupler leur puissance sexuelle. César en fut par exemple grand amateur. C'est seulement au début du XX^{e} siècle qu'un pharmacien français découvre les propriétés de la verbénaline présente dans la verveine et son action sur le système nerveux. Résultat, la verveine aurait des actions sur le processus de l'érection en dilatant les artères et en faisant gonfler l'organe sexuel masculin. Une bonne action que seule la verveine officinale saura vous rendre.

Ceux auxquels vous avez échappé !

« Le pouvoir est l'aphrodisiaque suprême » disait le politologue et diplomate américain Henry Kissinger en 1976. **Dans ce paragraphe, nous allons vous présenter les produits dont, justement, le pouvoir laisse à désirer.** Les remèdes de grand-mère, sans intérêt historique ni véritable effet sur votre libido ou votre stimulation sexuelle. Pourtant, ils furent maintes fois évoqués dans de nombreux ouvrages anciens, transmis de génération en génération… pour parfois revenir dans des récits plus récents.

Commençons par les épinards, symbole de toute puissance et jugés aphrodisiaques par certains. Légende entretenue par Popeye, car les épinards contiennent du fer, mais à dose tout à fait modérée… d'autant que le zinc est bien plus efficace pour la libido.
Rayon forme ou longueur, ni le concombre, ni l'anguille ou l'asperge ne vous assureront une incroyable vie sexuelle. Cette dernière, maintes fois évoquée à travers les siècles comme boostant la sexualité, est avant tout diurétique, l'odeur en prime. De quoi vous

couper vos envies. Pourtant, ce petit poème attribué à un Suisse que l'histoire semble avoir oublié pourrait nous faire douter du contraire : « *alors qu'un excès de pain fait grossir les seins, un excès d'asperge fait grandir la verge*. »

Même déconvenue avec la très calorique figue et sa forme de testicule. Elle ne vous fera rien si ce n'est vous plonger avec délice dans des légendes du Maghreb, de la Grèce antique ou au cœur de cette citation de Paul Valéry : « *Que l'on me prive de tout ce que l'on voudra, si ce n'est de café, de cigarette et de figues*. »
Toujours « pour la forme », citons la carotte que certains pays arabes, en la mélangeant bouillie avec du lait, trouvent aphrodisiaque. Cette plante potagère à « racine conique et pivotante » – selon le dictionnaire – peut en revanche contenter de nombreuses femmes en manque de sexe et de joujoux plus adéquats… un point c'est tout !
Tout aussi peu efficace pour grimper au 7e ciel, l'ensorcelante lavande, la cervelle de veau, les dattes, le jaune d'œuf, le cresson ou les orties pourtant souvent évoqués. Seule motivation sexuelle, avec cette dernière plante, l'évocation d'hommes, toujours dans la Rome antique, se frottant énergiquement la verge avec ses feuilles pour se donner du cœur à l'ouvrage. Une pratique proche du masochisme que rien ni personne ne vous empêche d'essayer, si le cœur vous en dit !

Les étranges propriétés des animaux dans les pays exotiques

Et si notre libido, ou du moins celles des Asiatiques ou des voyageurs curieux et téméraires, dépendait d'une cuisine à faire frémir les ligues de protection animale…
La plupart des plats suivants, censés être aphrodisiaques, sont consommés en Chine et Asie et tirent leur origine de la médecine et culture de L'Empire du Milieu. Pourquoi « censés » ? Car beaucoup viennent de traditions et jusqu'à nouvel ordre, les us et coutumes ne font pas toujours bon ménage avec les essais cliniques. Reste qu'il n'y a pas de fumée sans feu et que, par exemple, depuis des siècles, on

affirme que la soupe d'ailerons de requins serait efficace contre le vieillissement en plus d'être un puissant aphrodisiaque. Jadis disponible dans certains restaurants chinois de France, ce plat est considéré comme noble.
Tout aussi prisée, la soupe de nid d'hirondelles est dorénavant très difficile à trouver chez nous. Cette soupe, bonheur des gastronomes asiatiques, fait partie de la cuisine traditionnelle chinoise, vietnamienne et de nombreux pays d'Asie du Sud-Est pour ses vertus sur la santé et la sexualité. Seul bémol dans cette appellation, ce n'est pas à partir du nid de l'hirondelle que se prépare ce plat mais à partir de celui des martinets, une espèce proche. Les martinets sécrètent un mucus mucilagineux – et comestible – pour la construction de leurs nids. Ce mucus contient une grande source d'acides aminés mais, là encore, aucune étude n'a pu démontrer ses réelles vertus sur la sexualité. Signalons qu'une seule espèce de martinet construit ces nids blanchâtres et translucides dont la rareté et l'effort nécessaire à leur récolte en font un met rare.

Autre célébrité de la médecine chinoise, la corne de rhinocéros broyée à saupoudrer sur les aliments ou les soupes. Longtemps, ce fut au pénis de l'animal que furent prêtées des vertus très aphrodisiaques. Doit-on parler d'un progrès dans la protection de l'espèce ? Si beaucoup d'observateurs optent pour un effet placébo, les légendes chinoises sont tenaces. En effet, même si l'appendice du rhinocéros possède une forme phallique, elle est d'une composition identique à celles de nos ongles. Et là, franchement, rien de très excitant. Pourtant, pour récupérer les fameuses cornes, une hécatombe a vu disparaître, en Afrique du Sud et en 2011, 448 mammifères de cette espèce pourtant protégée. Il convient d'ajouter que les défenses d'éléphant ou de cerf, également réduites à l'état de poudre, trouvent preneur dans les mêmes conditions et pour les mêmes résultats.
Plat typique et reconnu de la cuisine aphrodisiaque asiatique, peu répandu car réservé à une élite, nous vous proposons la chair de certains singes, la soupe de pénis et de testicules de tigre, plats très prisés à Taiwan, en Chine et en Corée. Plus abordables, les soupes à base d'organes génitaux d'autres animaux comme le yak, le taureau, symboles de virilité comme le taureau, le gorille ou une nouvelle fois le rhinocéros. Il faut dire que dans de nombreux pays asiatiques,

d'Afrique ou en Amazonie, la sexualité est régulièrement considérée comme une force vitale et une recherche de fertilité, à la différence de nos sociétés occidentales, qui la considèrent, souvent plus, comme seul plaisir.

Attention, âmes sensibles s'abstenir de lire… La Corée du Sud raffole du bosintang, célèbre soupe de chien bouilli accompagnée de pâtes de soja, d'oignons verts et poivrons… La soupe n'est qu'une des dizaines de façon de préparer les 10 000 tonnes de viande de chien cuisinées chaque année. Le plus souvent, les chiens sont torturés juste avant d'être abattus, leur viande se chargeant ainsi en adrénaline, ce qui lui donne sa vertu aphrodisiaque.
Tout aussi choquant, la bile d'ours extraite par cathéter de la vésicule biliaire de l'animal. Utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise pour ses vertus aphrodisiaques, la bile d'ours fait aujourd'hui l'objet d'un commerce florissant en Chine et au Vietnam.
Toujours au Vietnam ainsi qu'en Malaisie, le sang de serpent – et parfois son cœur – est également un aphrodisiaque des plus répandus. Et plus le serpent est venimeux, plus il est prisé. Son sang est bu chaud, d'une traite ou mélangé à de l'alcool de riz.

Un tour d'horizon qui se termine avec le balut, spécialité culinaire une nouvelle fois très appréciée aux Philippines, mais aussi en Chine, au Cambodge et au Vietnam. Le balut est un embryon de caneton d'environ 18 jours consommé en amuse-bouche. Très protéiné et aphrodisiaque, les baluts sont servis avec une pincée de sel, du piment ou du vinaigre et accompagnés d'une bière. Ils se préparent un peu comme un œuf dur et se mangent chaud, généralement dans la rue et directement dans leur coquille. À signaler que, gagnant en popularité notamment auprès des touristes, on retrouve le balut de plus en plus à la table des restaurants.
Avis aux amateurs. Le but n'est ni de jouer les guides culinaires en quête de sensations fortes, ni de faire un procès d'intention à l'égard de traditions parfois ancestrales, mais d'informer. Pour preuve, vérifiez comment se préparent et se consomment illégalement, chez nous, les ortolans, une espèce pourtant protégée.

3.les boissons aphrodisiaques

Il est temps de boire un verre pour accompagner les repas stimulants composés à partir des produits que nous venons de découvrir.

ALCOOL

Pratiquement indispensable à tout repas romantique, une bonne bouteille de Champagne ou de bon vin procurent, en plus du plaisir, des effets euphorisants et désinhibants qui encouragent les rapports sexuels.

Usage

Mais attention, les alcools sont des psychotropes et doivent être consommés avec modération, sinon vous risquez une baisse de l'érection et donc, la contre-performance garantie ! Il convient d'ajouter que l'absinthe, de nouveau autorisée à la vente depuis 2010, en liqueur ou vin, est une herbe considérée comme stimulante.

CAFÉ

Considéré ouvertement comme un aphrodisiaque lors de son introduction en Europe au XVII^{e} siècle, il fut le philtre d'amour idéal pour les libertins voulant faire une pause… café ! **Le « p'tit noir » du matin ou d'après déjeuner est un psychotrope qui agit principalement sur l'état du système nerveux.** Il favorise également la sécrétion d'endorphine, l'hormone du plaisir. En revanche, comme avec l'alcool, sachez consommer cette boisson avec modération, car trop de café… et c'est le fiasco assuré ! Enfin, un paradoxe : pour obtenir de ce breuvage les meilleurs effets excitants souhaités, préférez la robustesse (d'où son nom !) du Robusta, bien plus caféiné que l'Arabica mais de moindre qualité. Si, du reste, vous recherchez un café de qualité, c'est le travail d'un torréfacteur – plus que celui

d'une grande surface – et un tel professionnel regarde rarement le Robusta avec les yeux de l'amour, une « pauvreté gustative » aux yeux de certains. Si enfin vous naviguez sur Internet, vous pourrez peut-être tomber – et pourquoi pas craquer – sur Cafesexpresso, un aphrodisiaque unisexe 100 % naturel à prendre trente minutes avant vos activités coquines. En plus du café soluble, la dosette de Cafesexpresso contient du ginseng, du goji et des extraits de racines de rodhiola. De quoi rester éveillé quelques heures…

BOISSONS ÉNERGISANTES

Au Royaume-Uni, le Lucozade fut mis sur le marché en 1929 comme boisson qui « aide à guérir » puis comme boisson énergétique au début des années 80. Au Japon, ce type de boisson existe dans l'archipel depuis les années 60. Véritable concentré d'énergie composé d'ingrédients tels le guarana, ginseng, ginkgo biloba, de nombreuses vitamines, sucre et molécules chimiques, les boissons énergisantes sont surtout chargées d'une dose importante de caféine et de taurine. Ce dernier ingrédient, un dérivé d'acide aminé, est un neurotransmetteur agissant sur le fonctionnement des neurones. Découverte dans la bile du taureau en 1827 et naturellement présente dans le corps humain, la taurine, malgré tout, ne semble pas susciter l'inquiétude de l'EFSA (European Food Safety Authority) même si ces boissons peuvent provoquer hypertensions et palpitations. « *Elles ne doivent pas être associées à des boissons alcoolisées, des substances ou des médicaments ayant une action sur le système nerveux central ou des effets neurologiques* » précise le Ministère de la santé, ce mélange pouvant alors être dangereux.

Depuis les années 2000, le marché des boissons énergisantes n'a cessé de croître, mais dopent-elles vraiment nos performances… y compris sexuelles ? Ont-elles un pouvoir positif ou négatif sur notre libido ? Avec la mention « À consommer avec modération. Déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes », information présente sur les canettes françaises du leader Red Bull, la réponse semble claire. **Un excitant… excite et peut certes permettre quelques performances.** Mais à trop forte dose, comme avec l'alcool ou le café, il peut aussi provoquer l'effet inverse.

Et puisque nous parlons d'alcool et de stimulation, est sortie en octobre 2012 Go'On, la première boisson alcoolisée (12,9°) et stimulante en France. À base de vodka, sans caféine ni taurine, mais aux extraits 100 % naturels des « 3 g » : guarana, ginseng, gingembre. Disponible en bouteille aluminium de 20 cl, c'est – explique le PDG de Trendy Drink SAS – *« une alternative saine au mix boisson énergisante et alcool »*. C'est surtout une nouvelle incitation à la consommation d'alcool auprès des jeunes !

À noter enfin la sortie récente du préservatif Ceylor Energy, dernière création des laboratoires suisses Ceylor. **Un préservatif avec le même arôme et le même goût que la boisson énergisante helvétique Trojka Energy.**

4.la pharmacie des sex-machines

Aujourd'hui les aphrodisiaques ont quitté le rayon épices des marchands des quatre saisons pour s'installer dans les pharmacies. **Depuis l'invention d'une célèbre pillule bleue, les hommes – et maintenant les femmes – ont confié le réveil de leur libido aux laboratoires pharmaceutiques.** C'est moins romantique que la cueillette de la sarriette et moins dangereux que la chasse au rhinocéros, mais demande tout autant de précautions.

Voici un panorama des produits aujourd'hui disponibles au service de votre bonne santé sexuelle.

Les hommes

Il est bien évident qu'avant de penser aux exploits et à la résistance, il faut d'abord pouvoir faire fonctionner correctement la machine. **Et pour réparer les mécanismes fatigués ou défaillants, lorsque les produits naturels ne fonctionnent pas ou plus, il faut parfois faire appel à une médecine plus « artificielle ».** En effet, depuis quelques années, pour régler les problèmes d'érection, il existe des comprimés faciles d'accès. Ils remplacent avantageusement la pose d'une prothèse, « l'aspiration » avec tube et pompe ressemblant à un « tuteur à bite ».
Évoquons malgré tout, les possibles injections d'Edex à se faire dans la verge et qui permettent aux corps caverneux de s'engorger de sang. C'est efficace immédiatement et pour une durée d'une heure. Vendu sur ordonnance, cette solution est envisageable en cas de castration,

suite à un cancer de la prostate ou encore en cas de sclérose en plaques. Même démarche de « dernier recours » avec les piqûres (mensuelles) d'Androtardyl, un médicament à base de testostérone, destiné à remplacer les manques en cas de carence hormonale, problèmes de sécrétion testiculaire ou également de castration.

Ces deux produits prouvent surtout qu'après n'importe quel problème de santé grave, une vie sexuelle est toujours possible. Exit donc les complexes actes chirurgicaux pas vraiment « bandants ». C'est du reste la raison pour laquelle, dans ce livre, seuls ces quelques lignes succinctes sont consacrées à ces actes. Des médicaments comblant le disfonctionnement érectile existent donc désormais !

Nous ne sommes plus réellement dans le domaine de l'aphrodisiaque ni dans le développement de la libido à proprement parler. Car avec l'aide de la plupart de ces produits, les relations sexuelles sont mécanisées, voire programmées souvent « au coup par coup ». Le principe : un apport de monoxyde d'azote pour amener une dilatation des vaisseaux sanguins au niveau de la verge et donc une érection. Avec désormais cette véritable facilité à bander, nombreux sont les utilisateurs qui ne « carburent » qu'à ça afin d'assumer une sexualité pleine, faisant ainsi leur bonheur et celui des laboratoires. Il faut savoir en effet que ce marché est, sans jeu de mot ni allusion particulièrement scabreuse, « totalement juteux ». Le magazine *Capital* de juillet 2010 a estimé qu'à partir des 2,1 milliards d'euros que constituait le marché en 2004, il serait de 4,5 milliards d'euros en 2015. Marché d'autant plus ouvert que le brevet du premier de ces produits mis sur le marché, le Viagra, est tombé dans le domaine public et que désormais n'importe quel laboratoire a l'autorisation d'y aller de son générique moitié moins cher. Dans cette bataille de l'érection à tout prix, il faut hélas compter sur le nombre inquiétant et grandissant de contrefaçons disponibles sur Internet. Autant vous le dire de suite, prenez garde à ces gélules de prime abord identiques… mais contrefaites. Certaines pouvant contenir du talc, de l'arsenic et si l'on en croit une responsable des laboratoires Eli Lilly (Cialis) citée dans ce même numéro de *Capital* : parfois du cirage ou de la peinture !

Si ce type de produits n'est vendu qu'en pharmacie et sur ordonnance, ça n'est pas pour rien et bien que les effets indésirables soient rares, ils existent tout de même : nausées, vertiges, palpitations, rougeurs sur le visage, sensation d'avoir le nez bouché. Seule véritable contre-indication qui vous obligera à bannir les Viagra, Cialis et Levitra de votre pharmacie : leur association avec de « vrais » vasodilatateurs coronariens comme la Trinitrine ou ses dérivés.

VIAGRA

Découvert par les laboratoires Pfizer et breveté en 1996, le sildénafil – au départ destiné à combattre la forme cardiaque de l'angine de poitrine – empêche aussi, après nombreuses recherches, la destruction du monoxyde d'azote responsable de l'érection. Pfizer repositionne donc sa découverte sur le marché de l'érection alors dépourvue de médicament. L'autorisation de mise sur le marché est accordée en 1998 aux USA et en 1999 en Europe. **Le petit comprimé bleu est, lors de sa sortie, une véritable révolution pour ceux à qui l'érection fait faux bond.** Pas besoin de motivation et de faire « monter du désir » pour bander. C'est mécanique – même une personne moyennement bandante vous fera bander ! – et non cérébral, mais surtout bougrement efficace pour les millions d'hommes qui, à travers le monde, souffrent de problème de dysfonctionnement érectile.

Deux bémols pourtant dans ce monde idéal : il faut planifier ses coups de reins et dire adieu à toute forme de pulsion, d'envie et de spontanéité. L'autre problème, qui peut être particulièrement désagréable, l'érection peut parfois perdurer après l'éjaculation et durer pendant la période où agit le produit. Le Viagra (qui n'existe qu'en 50 ou 100 mg) est à prendre par voie orale entre 30 minutes et 1 heure avant un rapport sexuel et n'agit que pendant 5 heures environ.

CIALIS

N'en déplaise aux créateurs du mythique Viagra, le leader en France et dans de nombreux pays, en terme de vente et donc, très

logiquement, de satisfaction, se nomme Cialis (molécule Tadalafil). Création du laboratoire américain Eli Lilly, ce produit lancé en 2003 a l'avantage non négligeable d'agir de 36 à 72 heures et dans les 30 minutes qui suivent sa prise. Il est de plus disponible en quatre dosages différents : 2,5 mg, 5 mg, 10 mg et 20 mg. Ces dosages et la durée de leur effet permettent son utilisation quasiment au quotidien, ce qui fait le bonheur de nombreux « performeurs sexuels » qui accumulent les conquêtes et les relations sexuelles comme les images Panini.

En revanche, il peut faire le malheur de ceux, certes rares, ayant une malformation anatomique du pénis, le Cialis devant être utilisé avec précaution chez ces sujets. **Autre avantage, et pas des moindres, à la différence du mécanique Viagra, l'utilisation du Cialis préconise une stimulation et une motivation sexuelle, ce qui « humanise » l'acte, loin de la prise d'un simple comprimé pour bander.** C'est donc à vous, utilisateur d'un jour ou baiseur de toujours, de gérer vos érections, de parfaire les « jeux de l'amour et du hasard » et ainsi jouir ou jouer à votre convenance !

LEVITRA

Sur la troisième marche du podium – en chiffre de vente – le « bébé » des Allemands du laboratoire Bayer demeure dans le tiercé gagnant des comprimés pour « érection assistée » malgré une chute très nette de son utilisation. Lancé également en 2003, le Levitra (molécule Vardénafil) doit être pris dans l'heure qui précède un rapport sexuel et son action est d'environ 4 à 5 heures, délai écourté si sa prise a eu lieu au cours d'un repas riche en graisses.

Et puisque nous sommes au rayon alimentation de ce supermarché sexuel, sachez que la consommation de jus de pamplemousse est fortement déconseillée au même moment. Son absorption peut interagir avec cette molécule tout comme celle du Cialis. Pour être totalement efficace, une stimulation sexuelle est là aussi requise. Mais attention, ce « coup de main » devra se limiter aux moins de 75 ans. Car au-delà de cette limite d'âge, le Levitra n'est plus prescrit en raison de possibles troubles cardiovasculaires chez les seniors.

IXENSE

Contrairement aux substances qui agissent en augmentant le flux sanguin au niveau du pénis, cette molécule intervient directement au niveau du système nerveux central et stimule les zones du cerveau responsables de l'excitation et de l'érection. Ixense se présente sous forme d'un comprimé à faire fondre sous la langue vingt minutes environ avant la relation sexuelle. La durée de son action permet une deuxième prise éventuelle huit heures après la première. Pour ceux qui seraient tentés par l'aventure, sachez qu'Ixense n'est pas disponible librement – pour l'instant – en France mais dans les seules pharmacies italiennes et autrichiennes. Avis donc aux touristes et autres voyageurs.

UPRIMA

Tout comme Ixense, l'Uprima contient de l'apomorphine, un composé pas tout à fait nouveau, car déjà utilisé dans le traitement de patients parkinsoniens. Il cible lui aussi en premier lieu le cerveau. C'est en constatant un regain de la virilité à tout prix chez leurs patients que plusieurs neurologues ont découvert son effet sur l'érection. L'efficacité de ce nouveau composé permet de produire une érection suffisante pour une pénétration mais nécessite, lui aussi, une stimulation sexuelle plutôt bénéfique pour la santé… du couple !
Non disponible en France, l'Uprima est pourtant vendu dans pratiquement toutes les pharmacies européennes. Une nouvelle fois, il va falloir traverser les frontières.

Les femmes

Il faut vous faire une raison, mesdames, les produits présents sur le marché servent essentiellement l'homme, encore une fois historiquement préoccupé par son érection et parfois même par la qualité de sa semence.

Alors que peuvent attendre les femmes des aphrodisiaques ? Peuvent-elles profiter – et pas uniquement pour assurer la

descendance comme ce fut jadis le cas – du plaisir de ces produits ? Oui ! Elles aussi souhaitent mettre toutes les chances de leur côté pour avoir une sexualité la plus épanouie possible. **Et ce, même si aujourd'hui on ignore encore beaucoup de choses du fonctionnement sexuel féminin et de son alchimie bien plus complexe que celle de l'homme.** Au comportement sexuel à proprement parler s'ajoutant certaines étapes de la vie comme une sexualité post-accouchement ou la ménopause.

Certes, l'ensemble des produits évoqués précédemment peuvent améliorer le plaisir féminin, ne serait-ce que par la logique évidente de la femme « contentée » par l'homme performant. Mais cela ne suffit pas, nous l'avons évoqué : les femmes revendiquent un légitime et véritable droit au plaisir, mais surtout de pouvoir prendre elles-mêmes en main leur sexualité. Ce fut le cas en 1992 avec le retour du préservatif féminin après trois quarts de siècle de mise au rebut, c'est le cas désormais avec de nombreux produits stimulant le clitoris ou les parois vaginales… Malgré cela, une nouvelle fois, rarissimes sont les produits « grand public » à répondre à cette attente. Quelques exemples : le Feminil est un complément alimentaire, en capsule ou gélule, 100 % naturel (maca, tribule terrestre, ginkgo biloba, vitamines) sensé (r)éveiller le désir sexuel féminin. Lancé en 2009 sous le nom de Libidil, cette composition des plus classiques au contenu totalement unisexe a au moins le mérite d'exister. Problème, ce produit n'est disponible que dans certaines parapharmacies européennes ou sur le site de la marque : fr.feminil.com. Il vous faudra donc passer les frontières pour le découvrir ou, comme dans *Qui veut gagner des millions* faire appel à un ami !

Dans le même esprit d'articles vendus en ligne – ou dans certains « love stores » – impossible de ne pas évoquer un produit comme Vigorelle. Cette crème comme tant d'autres est à appliquer sur la vulve avant la relation sexuelle. **Elle doit apporter à son utilisatrice une stimulation sexuelle, des orgasmes multiples et intenses et combattre la sécheresse vaginale.** Un programme alléchant que l'on imagine pourtant difficilement applicable par des composants destinés à être avalés et non badigeonnés : gingko biloba, feuilles de menthe poivrée et de damiana, igname sauvage de Chine, agripaume, racine

de Suma. Un contenu certes 100 % naturel, mais qui vise plus le psychologique et le lâcher-prise. Enfin, dernière déconvenue pour la gente féminine : Intrinsa, un patch adhésif à la testostérone destiné, lui aussi, à booster la libido de ses utilisatrices, vient récemment de disparaître du marché en même temps que le département médical du groupe Procter & Gamble.

S'il semble évident que les laboratoires sont frileux quant à œuvrer pour la libido féminine, ils sont surtout toujours à la recherche du « bon coup », le « Viagra au féminin », le Graal de la sexualité. Un produit qui améliorerait, pourquoi pas, la circulation sanguine au niveau de la vulve ou encore du clitoris et rendraient les femmes encore plus sensibles et réactives ! En attendant l'arrivée du produit miracle, mesdames, personne ne vous empêche de faire une cure d'angélique, « l'herbe aux anges » dont les racines sont considérées depuis la nuit des temps comme toniques et stimulantes.

La DHEA

Comme le Viagra, la DHEA (déhydroépiandrostérone) eut son heure de gloire, légèrement retombée depuis sa mise en vente en 1994 comme complément alimentaire, donc sans ordonnance. Disponible tout d'abord sur le marché américain puis en France, la DHEA est une hormone produite naturellement par l'organisme dont la production baisse régulièrement à partir de l'âge de 20 ans. Elle est notamment à l'origine de la production de testostérone. Une étude publiée en 2001 par plusieurs sexologues américains a décrit un retour du désir sexuel chez six femmes non ménopausées parmi huit se plaignant d'une diminution de la libido et ayant reçu jusqu'à 100 mg de DHEA par jour. Une autre étude de l'Inserm a montré des effets positifs sur le désir sexuel de la femme, mais également sur les troubles de l'érection chez l'homme.

Mais la plus grande étude réalisée sur ce thème est la « DHEâge », entreprise auprès de 280 femmes de 60 à 79 ans en bonne santé, par le professeur Étienne-Émile Baulieu. Les résultats ont suggéré que la

prise de 50 mg de DHEA par jour – une dose qui permet de retrouver en théorie les taux hormonaux de jeunes adultes – pouvait améliorer la libido. Après 6 mois de traitement, ces femmes déclaraient être davantage intéressées par la sexualité. Après 12 mois, elles reconnaissaient avoir une activité sexuelle plus importante (masturbation, rapports) et ressentir plus de plaisir. Une étude qui nous démontre surtout que les seniors trouvent toujours des forces pour s'amuser ! **« Pilule miracle » ou « hormone de jouvence » sont finalement les deux qualificatifs qui reviennent le plus souvent pour décrire ce stimulant de la libido pour personnes vieillissantes.** Mais attention, que les autres générations se rassurent, cette hormone reste très intéressante chez des jeunes femmes présentant des taux de DHEA trop bas ou ayant une baisse du désir sexuel. Enfin, précision importante, la DHEA se traduisant par une augmentation notable du taux de testostérone, elle stimule la pousse des poils… Rien de bien grave, cela peut même en exciter certains.

5.sans ordonnance, mais…

Voici des produits vendus « sans ordonnance », ce qui ne veut pas dire qu'ils soient inefficaces, et encore moins sans danger.

L'absence de prescription médicale n'exclut nullement la demande de conseils auprès de votre pharmacien préféré. Il est – également – là pour ça, connaît les contre-indications possibles et les produits qui vous conviendraient le mieux. Vitamines, tonifiants, les officines proposent également des produits sexuellement plus assumés destinés à (tenter de) vous (re)booster. Comme le répète les institutions depuis des lustres, n'hésitez pas : « Demandez conseil à votre pharmacien ! »

Stimulants et vitamines…

YOHIMBINE

Appelée également yohimbé ou yohimbehe, la yohimbine est un alcaloïde extrait de l'écorce du yohimbe, un arbre qui pousse dans les forêts littorales africaines, s'étendant du sud-est du Nigéria, au Cameroun, Zaïre et Gabon. Ses effets hypotenseurs et propriétés vasodilatatrices sont particulièrement efficaces au niveau des organes génitaux, entraînant chez l'homme une forte érection et retardant son éjaculation. Chez la femme, cette plante permet une dilatation de ses tissus. Ce produit qui agit trente minutes environ après sa prise peut maintenir ses effets pendant plusieurs heures. Il est à proscrire en cas de maladie des reins et du foie ou lors de problème de tension. De plus, il ne doit pas être associé à certains médicaments contre l'hypertension. Appelé également « bois bandé » dans certains pays

africains, ce produit est vendu en poudre dans les magasins spécialisés et sur Internet mais également en pharmacie, sans ordonnance, sous forme de comprimés (Yohimbine houdé 2 mg des laboratoires Sanofi Aventis). Pour retrouver votre vigueur et combattre l'impuissance masculine, ce sont 8 à 10 comprimés par jour que vous devrez prendre, répartis en 3 prises à distance des repas. **Avant la commercialisation du Viagra, il était très fréquent de conseiller ce produit, déjà de couleur bleue, pour le traitement des problèmes d'érection.**

Notre recette

Pour parfaire votre érection, rien de plus efficace qu'un cocktail made in Africa : mettez dans une casserole un litre d'eau, 50 grammes de poudre de yohimbé, 100 grammes de gingembre frais préalablement passé au mixeur, une demi-noix de muscade râpée ainsi qu'une cuillère à café de poudre de ginseng. Portez à ébullition et laissez frémir pendant 1 heure jusqu'à réduction d'environ 50 % du liquide. Laissez refroidir. Filtrez l'ensemble. Parallèlement, mixez la chair d'une mangue, quatre cubes de glace puis mélangez l'ensemble en y ajoutant un verre de rhum et 100 ml de sirop de sucre de canne. À consommer une heure avant de faire golo-golo !

L'ARGININE

L'arginine est un acide aminé présent naturellement – et en fonction des besoins – dans la plupart des organismes vivants et agissant sur les dysfonctionnements érectiles, puisque l'oxyde nitrique qu'elle produit aide à l'afflux sanguin dans le pénis. Concernant les contre-indications, l'arginine est déconseillée, – comme beaucoup de produits, nous l'avons déjà évoqué – aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux personnes cardiaques. **Il est également mal venu de consommer de l'arginine simultanément avec du Viagra,**

Cialis, Levitra ou du pamplemousse, ces derniers étant contre-indiqués avec les composés dérivés nitrés présents. L'arginine, très souvent présent dans les boissons énergisantes, aide enfin à rétablir et améliorer la production de sperme. Cela ne veut pas dire pour autant que pour obtenir une semence de qualité, il vous faudra vous enfiler des canettes de Red Bull au petit déjeuner !

LES VITAMINES

Vitamine C

Son action sur la sexualité est moins connue que celle sur la fatigue étudiante, pourtant, la plus vendue des vitamines peut encore nous surprendre. Elle améliore en effet la circulation sanguine et vous savez désormais que sang fluidifié = érection (quasi) assurée. La « C » facilite la sécrétion d'hormones, mais plus surprenant encore – selon l'équipe de médecins de l'Université de Trèves, en Allemagne, dirigée par le Dr Stuart Brody – elle s'avère un excellent stimulant sexuel.Durant deux semaines, un groupe de bénévoles a absorbé 83 grammes de vitamine C par jour (la dose habituellement recommandée est de 1,1 g / jour), l'autre partie du groupe, un placébo. **Les résultats montrent clairement que les patients qui ont effectivement reçu de la vitamine C, ont eu un bien plus grand nombre de relations sexuelles que les autres durant cette période.** Reste à savoir si pour avoir de nombreux rapports il faut exploser la consommation de doses recommandées et ainsi se mettre en danger ? Ça, l'étude ne le dit pas.

Vitamine D

Selon des chercheurs de l'Université médicale de Graz en Autriche, le faible niveau de testostérone de ces messieurs peut venir d'un manque de vitamine D. Selon ces mêmes chercheurs, environ 25 % des hommes de plus 65 ans auraient un niveau particulièrement bas de testostérone et donc un manque d'intérêt pour le sexe et une diminution des performances. Difficilement supportable lorsque l'on sait que les seniors sont de plus en plus en forme et addicts aux plaisirs de l'amour physique. La encore – et bien entendu sans attendre la retraite – à un peu de vitamine ne peut que vous faire du bien.

Vitamine E

Certains la nomment radicalement la « vitamine du sexe ». Il est vrai qu'elle aide à l'oxygénation du sang pouvant entraîner une érection plus marquée. Elle aide également à renforcer la qualité et la quantité du sperme ce qui n'est jamais une mauvaise chose pour la fertilité et, bien entendu, le plaisir. Sachez pour autant qu'une bonne cure de vitamine E ne remplacera jamais une bonne dose de yohimbine !

QUE LES FORCES SOIENT AVEC VOUS ?

Il n'y a pas que les herboristes qui vous vendent des produits issus de plantes et destinés à booster vos folles soirées. Les pharmacies aussi proposent de nombreux compléments alimentaires et fortifiants de ce type… mais fabriqués par d'importants laboratoires. Il suffit de vous rendre dans votre officine préférée pour les découvrir, le plus souvent pas très loin des poudres pour développer la masse musculaire (certes, le sexe est aussi un muscle !), des préservatifs et des lubrifiants. Mais n'y cherchez pas le mot aphrodisiaque (c'est du sexe, pas de la médecine !), ceux présents sur les emballages sont plus laconiques : énergie, tonifiant, stimulation…

Parmi les produits les plus courants, Force G (ginseng, gingembre, guarana = 3 fois G) en ampoules du laboratoire Nutrisanté qui vous propose uniquement de stimuler votre forme physique et intellectuelle et de lutter contre la fatigue. Moins hypocrite, Énergie Tigra + men (Forté Pharma) annonce 90 % d'efficacité et propose deux clés essentielles pour retrouver une vie sexuelle harmonieuse : la stimulation du désir et l'optimisation des performances sexuelles. Au programme : gingembre, ginseng, huile essentielle de sarriette, zinc, vitamine B1, kola… et l'Ume-c, un extrait de prune du Japon qui améliore l'afflux sanguin vers les tissus sexuels. L'action de l'Ume-c est complétée par le kola, également connu en tant que stimulant nerveux et musculaire.

Enfin, petit dernier de ce trio de tête, sorti avant l'été 2012, Juvamine Phyto (Juvamine) propose ce tonifiant sexuel en comprimés. Le contenu : de la maca, du ginseng et du gingembre à prendre en cure

ou « deux heures avant le moment souhaité », dixit la marque. Beaucoup de bruit pour rien ou pas grand-chose, car ces compléments alimentaires n'auront que peu d'effet réel sur votre libido. Tout au plus un petit effet anti-fatigue. À la base, les plantes et racines contenues dans ces gélules sont de grande qualité, nous l'avons évoqué. Mais entre les mains d'industriels, elles subissent des ajouts, mélanges, transformations et contiennent très souvent un faible dosage du produit recherché ce qui les rendent peu efficaces. Par exemple, Énergie Tigra + men contient, entre autres, du talc, des agents d'enrobage, des colorants ou encore des extraits secs de raisin ! **Il suffit de lire la liste des ingrédients pour le vérifier, ce que je vous conseille de faire une nouvelle fois pour chaque produit que vous ingérez.**

Préservatif retardant

Nous l'avons vu, de nombreux produits aphrodisiaques ont également un effet retardant. Plus c'est long… plus c'est bon diront certain(e)s. Le préservatif, que beaucoup considèrent – à tort – comme un tue-l'amour et un anti-aphrodisiaque a pourtant de nombreuses ressources. Commençons par les bases : le coït chez l'homme est d'environ sept minutes, il est également le seul mammifère à toujours devoir être à la hauteur et satisfaire sa partenaire. **Éjaculateur prématuré, sachez que c'est essentiellement par la fréquence de vos rapports et votre entraînement que vous développerez une certaine endurance.** Pourtant ce problème masculin très dérangeant pour une sexualité harmonieuse touche environ 30 % des hommes. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) évoque pour qualifier cette défaillance une durée minimale de quinze secondes, de la pénétration à l'éjaculation.

Loin de ces tristes chiffres, nombreux sont les hommes (et par conséquent les femmes) qui souhaiteraient prolonger cet instant plus longtemps. Plus longtemps de combien, on ne sait pas, mais plus longtemps ! C'est pour tenter de palier à ce problème que la marque Durex a créé Performa, un préservatif « retardant » particulièrement

destiné aux éjaculateurs précoces mais aussi aux infatigables de tous bords. Développé depuis par plusieurs autres marques, ces préservatifs contiennent un gel anesthésiant local constitué de benzocaïne ou de lidocaïne. **Le pénis se trouve alors légèrement engourdi, sans pour autant que cela ne diminue la pression sanguine et les sensations de plaisir.** Reste que ce principe fait appel à une chimie particulière et peut donc entraîner des effets secondaires bénins et réversibles : irritations, rougeurs, pâleurs locales, surtout si vous êtes déjà allergique aux anesthésiques locaux. Signalons pour être complet, qu'un préservatif même classique comprimant légèrement le sexe est un moyen efficace de retarder une éjaculation.

Pour ceux qui n'ont pas sous la main de préservatifs retardants ou qui n'ont plus de raison d'en mettre, il existe des astuces pour durer plus longtemps avec son ou sa partenaire : se mettre de l'eau froide sous les testicules avant l'acte ou se masturber deux bonnes heures avant un prochain rapport… à deux ! Après les problèmes d'empressement, Durex semble s'intéresser aux utilisateurs ayant du mal à garder leur érection avec un préservatif. La marque espère sortir dans les prochains mois, un « préservatif viagra ». Ce modèle contiendrait un gel qui, au contact du sexe, l'aiderait à conserver plus longtemps une érection vigoureuse en accélérant la circulation sanguine. D'autres entreprises innovent dans le même sens et avec la même ambition. Le laboratoire de biotechnologie britannique Futura Medical a récemment mis au point un préservatif connu sous le nom de CSD500, dont l'intérieur est recouvert d'un gel vasodilatateur qui accroît l'afflux sanguin et permet ainsi une érection plus importante et plus longue. Nombreux sont ceux (et celles) qui espèrent et attendent sa fabrication et mise en vente future.

Produits de sex-shops & de love-stores

Que ce soit par Internet ou dans des établissements ayant pignon sur rue, ici, la différence se situe essentiellement dans (et sur) la boîte ! Car les Ginsex, Power Force et autres Drop Sex ou Viril Sex, sous

forme liquide, en gélules ou comprimés ne proposent ni plus ni moins que des cocktails d'ingrédients qui vous sont désormais familiers : guarana, ginseng, gingembre ou maté…

Ce qui fait la différence : des images érotiques ou attractives, des noms ridicules mais explicites, des formulations alléchantes : « Pour des nuits sauvages », pour « retrouver une libido de jeune homme ». À lire les notices, une noix de crème China Power sur le gland suffit à vous transformer en super héros sexuel et une noix de gel chauffant Sex Control à appliquer sur votre membre devrait faire passer Rocco Siffredi pour un éjaculateur précoce avec micro pénis. Les femmes ne sont pas oubliées : Taboo gel se veut un incroyable excitant pour le clitoris et Lady Orgasm vous propose « un orgasme de grande qualité ».

Malgré l'aspect « gadget » de ces produits, les posologies doivent être respectées – obligatoirement inscrites sur la boîte, en cas d'absence, évitez de les acheter –, d'autant plus que certains vasodilatateurs, peuvent toujours entraîner des effets secondaires sur des sujets cardiaques. Donc, pas de miracle dans le monde merveilleux des love-stores, pourtant véritables cavernes d'Ali Baba. D'autres marques, en revanche, ne choisissent pas l'imagerie « ex/ rotique » mais optent pour une vision plus médicale, plus professionnelle de la libido. Orviax possède un site qui n'a rien à envier aux plus pros des labos et Vitalib affiche un emballage ressemblant à s'y méprendre à un produit pour le rhume.
Maxi Men Pills (chez Concorde) que les clients de l'enseigne annoncent comme « le meilleur des meilleurs » il regroupe, lui aussi, quasiment les mêmes plantes ou racines. Seules les formules et les recettes changent. Que choisir alors ? Il va donc falloir essayer et comparer pour trouver le produit avec lequel vous vous sentirez bien, celui qui vous fait le meilleur effet, le plus efficace, le plus pratique… Car, comme avec les préservatifs, il vous faut trouver le vôtre. Et cette démarche est bien évidemment valable pour tous les produits vendus officiellement et présents dans cet ouvrage.

6.attention danger !

Produits dangereux, parfois interdits – donc difficiles à trouver bien que toujours commercialisés – ou rentrant dans la catégorie des drogues, ces marchandises existent malgré tout. Il nous a donc semblé normal de les évoquer… Mais certainement pas pour en encourager l'usage !

CANTHARIDE

« *Corbleu ! Une décoction de mouches cantharides ! Aphrodisiaque le plus puissant ! Et à une dose… Si j'en prenais la vingt-cinquième partie, je serais depuis vingt-cinq nuits comme un enragé. Il y avait de quoi mettre en fureur tout mon équipage*. » C'est ainsi que Jean-Baptiste Louvet de Couvray, écrivain et homme politique, évoque dans *Les Amours du chevalier de Faublas* (1790) la cantharide. Mais ce coléoptère appelé mouche cantharide, mouche espagnole ou « spanish fly »… n'est pourtant pas une mouche ! La bête vit essentiellement en Afrique du Nord. **Son histoire, en tant qu'aphrodisiaque, ressemble fortement à celle de la mandragore : la cantharide est pratiquement introuvable et invendable.**

Une fois séchées et réduites en poudre, les parties du coléoptère contenant la cantharidine congestionnent les parties génitales et procurent une très forte érection. Mais la cantharidine, que l'on retrouve aussi dans les cuisses de grenouille, est extrêmement toxique. Son action peut provoquer, outre des douleurs abdominales, une inflammation des voies urinaires, un gonflement du gland, un priapisme, autrement dit une érection prolongée et douloureuse. Mais sa prise peut surtout, au final, déclencher une hémorragie rénale, des urines sanglantes et provoquer la mort. Vous voilà prévenu si lors d'un voyage au Maroc vous vouliez vous essayer à une « préparation

maison », le plus souvent avec du *ras el hanout* mais rarement dans des échoppes pour touristes. Car, bien évidemment, ce produit n'est pas officiellement commercialisé.

Les « spanish flies » que vous trouverez dans certains sex-shops ou sur Internet ne contiennent qu'un cocktail de produits naturels classiques mêlés à des vitamines. Comme quoi le monde des aphrodisiaques subit également le problème de la publicité mensongère ! Enfin, pour parfaire votre connaissance en cantharide, sachez que son action fut isolée pour la première fois en 1810 par le pharmacien Pierre Jean Robiquet. Mais sa dangerosité n'empêcha nullement Sade d'offrir à ses convives des bonbons d'anis enrobés de poudre de cantharide ou à Richelieu d'en consommer sous forme de dragées de toutes les couleurs. Il suffisait, selon lui, de n'en manger qu'une pour se sentir un nouvel homme. Et comme tout se termine par une chanson, finissons avec *La Ballade de Johnny Jane* dans laquelle Serge Gainsbourg nous rappelle que : « *Les décharges publiques sont des Atlantide/Que survolent les mouches cantharides*. »

CANNABIS

Le naturaliste Pierre Sonnerat, à la fin du XVIII^{e} siècle, rapporta d'un long voyage aux Indes et en Chine des brassées de Canabis Sativa qui fit sa joie et celle de ses collègues… On retrouve le cannabis dans les herbiers de Lamarck qui évoqua, après avoir étudié la chose, *« une ivresse qui fait oublier les chagrins et donne une forte gaieté »*. Cette drogue procure les mêmes effets désinhibants que l'alcool mais peut également provoquer les mêmes défaillances comme l'impuissance.
Et puisque nous sommes dans l'univers de la « fumette », le tabac, certes légal, lui non plus n'est pas le meilleur ami d'une sexualité épanouie. À l'arrivée : le système circulatoire n'est plus à son top et les artères qui alimentent le pénis en sang s'obstruent… Résultat, outre des troubles de l'érection, un manque de lubrification est possible tout comme un manque de souffle… si vous voulez jouer et jouir sur la longueur !

ECSTASY

Appelée également « la pilule de l'amour », l'ecstasy apporte un

sentiment d'euphorie sexuelle et favorise la « libération des corps ». Mais la descente est dangereuse et les conséquences très graves : impuissance possible, mais également troubles autres que sexuels : lésions irréversibles au cerveau et problèmes cardiaques.

COCAÏNE

Cette drogue élaborée à partir des feuilles du cocaïer procure une sensation de toute-puissance intellectuelle mais également sexuelle. Résultat : rien ne semble résister à son utilisateur totalement libéré et désinhibé… Mais comme avec la plupart des drogues, l'illusion demeure de courte durée et la réalité refait rapidement surface… Avec de possibles et graves séquelles.

POPPERS

Initialement prévus et utilisés en médecine pour le traitement de certaines maladies cardiaques, les poppers doivent leur nom au bruit fait par l'ouverture du flacon : « pop » ! L'utilisation préconisée fut de laisser le flacon ouvert dans une pièce et de laisser se diffuser ses effets très volatiles dans l'air ambiant. Cependant, l'usage récréatif consiste à sniffer directement les vapeurs au-dessus de la fiole.

Une brève inhalation du produit, dont les effets sont intenses mais brefs, entraîne un état d'étourdissement qui lève toutes les inhibitions et une sensation de chaleur « orgasmique » qui envahit le corps. Grâce à leurs qualités vasodilatatrices, les poppers ont également la réputation de détendre l'individu, d'augmenter la durée de l'érection et de retarder l'éjaculation. Mais les conséquences sont, parole d'urgentistes, et à plus ou moins longue échéance : vertiges, malaises, asthme, irritations des muqueuses nasales, baisse de la pression artérielle, coma, troubles respiratoires, cardiaques et oculaires… un véritable inventaire à la Prévert mortifère…
Pourquoi tant de haine et tant de dangers ? Parce que les poppers contiennent des nitrites d'alkyle et d'autres produits de cette petite famille, tout aussi dangereux ce qui a amené le ministre de la Santé, l'Afssaps et la Commission nationale des stupéfiants et des psychotropes à interdire définitivement les poppers en juillet 2011. Particulièrement prisé par les homosexuels dans les années 70 – puis

après dans les autres milieux de la nuit urbaine –, ce produit très puissant a de plus la réputation de faciliter la dilatation anale. Roger Peyrefitte dans son roman *Roy* (1979), raconte qu'à San Francisco les homos se promenaient fièrement une fiole de poppers en guise de pendentif. Aujourd'hui, de nombreux groupements homosexuels souhaitent le retour en France des poppers, par ailleurs en vente libre aux États-Unis, dans les sex-shops de nombreux pays de l'Union Européenne et bien évidement sur Internet. Des sites en français, mais vraisemblablement hébergés hors de nos frontières, tels Poppersfactory.com, poppers-shop.fr ou acheterpoppers.com proposent des flacons de Trip, Jungle Juice, Locker Room ou encore Jack Hammer, un clin d'œil à Jackhammer, un vilain de Marvel Comics apparu en 1975 et possédant une force surhumaine.

Pour ceux qui souhaitent malgré tout se procurer et consommer des poppers, attention ! **Sachez que son association avec du Viagra peut entraîner des accidents cardio vasculaires parfois fatals par accumulation de monoxyde d'azote dont ils sont tous deux source.** Enfin, si vous souhaitez n'acheter qu'en France, notre pays propose des ersatz de poppers, certes aux noms « sexy », mais ne contenant rien d'autres que du parfum d'ambiance.

7. odeurs, couleurs, massages et médecine douce…

Les produits qu'on ingurgite ne sont pas les seuls aphrodisiaques, la libido peut être également stimulée par ce qui nous entoure et ce que nous ressentons.

Odeurs et couleurs

LES PARFUMS, LES ODEURS…

Il existe un stimulant aphrodisiaque évident, très bon marché, à portée de main, et faisant appel à la partie animale qui est en nous : notre odeur corporelle et son fort pouvoir érogène. **Elle peut faire basculer dans le domaine de l'érotisme celui ou celle qui la ressent.**

Selon des études de l'université de Brown, aux États-Unis, l'odeur d'un partenaire peut être primordiale, plus encore que son apparence ou le timbre de sa voix. Toujours selon ces chercheurs – mais aussi une certaine logique –, le désir sexuel de la femme peut augmenter si l'odeur du « mâle » apparaît comme agréable ou au contraire la faire fuir si elle s'avère déplaisante. L'excitation liée à la découverte d'une odeur peut s'apparenter à d'autres sensations, entre désir, fantasme ou même fétichisme, telles que la découverte ou l'absence de poils (pubiens ou autres), de bas, de dessous sexy…

Outre nos odeurs corporelles parfois les plus intimes, les parfums « synthétiques » sont également source de désir, d'excitation… ou de répulsion. Que ce soit au moment de la première approche ou lors du

passage à l'acte sexuel, preuve que les parfums possèdent une fonction stimulante sexuellement. De nombreux parfums n'hésitent du reste pas à afficher de pseudo-fonctions aphrodisiaques comme *SeXeS Love* et son subtil dosage à base d'essences de gingembre, coriandre ou de musc. Cette matière naturelle, extraite des glandes abdominales des cerfs porte-musc d'Asie centrale, se développe pendant la période du rut. Autre fragrance, *L'Herbe de Vénus*, une eau de toilette très spéciale vendue en love store ou par Internet. Selon l'annonce, « *Il vous suffit d'en déposer quelques gouttes sur vos mains. Lorsque vous toucherez la personne désirée, elle ne pourra plus vous résister et sera sous votre charme…* ». On a l'impression amusante d'être revenu à l'époque de ces publicités annonçant qu'avec la lotion machin, truc ou bidule vous pourriez perdre jusqu'à 26 kg en deux jours ou récupérer des cheveux en 6 !

Enfin, selon vos envies ou fantasmes, vous pouvez également opter pour *Fame*, le premier parfum de Lady Gaga. Un parfum qui sent bon, selon la Lady, « la prostituée de luxe » mais également les essences combinées de safran et de miel. « *Il faut que vous ayez envie de le lécher, de le toucher et de le sentir* »… déclare enfin la plus allumeuse des chanteuses. Pour comprendre que parfums et effluves corporelles procurent chez l'homme d'enivrantes réactions, il suffit de citer le grand Casanova : « *Pour ce qui regarde les femmes, j'ai toujours trouvé que celles que j'aimais sentaient bon et plus leur transpiration était forte plus elles me semblaient suaves* » ou (re)lire *Le Parfum*, le chef-d'œuvre de l'écrivain allemand Patrick Süskind (1985) où le personnage principal finit par créer d'attrayantes fragrances à partir d'odeurs féminines.

Et l'homme étant un animal comme les autres, voici, pour finir, la preuve que fantasmes, odeurs et marketing peuvent faire bon ménage. Partis à l'origine d'une blague de potache sur un blog, le 1er avril 2010, deux jeunes entrepreneurs, Justin Esch et David Leflow, se retrouvent finalement à la tête d'une véritable réussite. Leur idée, à la base virtuelle, une huile de massage et un gel lubrifiant aphrodisiaques aux senteurs enivrantes de… cochon ! Devant l'immense succès sur Internet (baconlube.com), le Bacon Lube, c'est son nom, s'est vu fabriquer par une société canadienne productrice de

bacon et se retrouve aujourd'hui commercialisé sur le marché nord-américain. Doit-on vous rappeler, cher lecteur, que tout est bon… pour les cochons !

LES COULEURS

Qu'il s'agisse d'habit ou d'habitat, les couleurs qui nous entourent dégagent différentes énergies et peuvent, le plus souvent inconsciemment, procurer une véritable excitation. Depuis longtemps, médecins, publicitaires, chercheurs… savent que les couleurs, influencent nos désirs, nos envies et donc, notre sexualité.

Rouge

Le rouge augmente la tension sanguine et le rythme respiratoire, stimule l'énergie sexuelle et les hormones mâles, bref, cette couleur excite ! Il suffit de (re)voir le film de Gene Wilder, *La Fille en rouge* (1984) pour en avoir confirmation. D'un point de vue plus scientifique, une expérience fut faite dans les années 70 (« The Biologie Fundamentals of Radiation Therapy » par Friedrich Ellinger) sur des canetons de cinq mois. Exposés à une lumière rouge pendant les premiers mois de leur vie, il a été constaté un meilleur développement de leurs organes sexuels. Quant aux roses rouges, l'histoire ne compte plus les allusions aphrodisiaques au sujet de ces fleurs, ni les motivations sexuelles qu'elles dégagent.

Jaune

L'amour aime le jaune ou vice-versa ! Cette couleur actionne et provoque les relations sexuelles et les « virilisent », sauf le « jaune cocu ». Cette expression du XVII^{e} siècle décrit de manière abaissante un homme trompé par sa femme. Le jaune booste le système nerveux et stimule la libido féminine. Cette couleur, qui procure des crispations et des spasmes, a parfois besoin de rouge pour ajouter de l'euphorie et de la folie en amour. Est-ce cela l'effet *Orange mécanique* ?

Bleu & Vert

Ses propriétés sédatives et apaisantes ne vont pas forcement, de prime abord, avec une stimulation sexuelle. Comme l'évoque Robert Morel dans son livre *Les couleurs, vêtements et bijoux qui font faire l'amour*, (1979, Édition de Nohan), *« le bleu sera donc tout indiqué*

pour refroidir un (ou une) partenaire mentalement ou physiquement agité ». Mais après de *« rouge ébats »*, le bleu peut permettre malgré tout de reprendre des forces et régénérer ses batteries sexuelles. Comme l'ajoute Robert Morel : *« On peut prévoir le bleu pour le doux moment qui suit l'orgasme*. *»* C'est la même problématique avec le vert, une couleur, surtout le pâle, calmante et reposante…

Noir

Des sexologues ont constaté que les hommes travaillant dans des pièces foncées développaient une baisse du tonus sexuel. Mais « noir c'est noir » et cette couleur est surtout celle de la nuit, de la domination, de l'amour physique. C'est dans le noir, par exemple, que l'on s'autorise toutes les audaces. Des bas noirs, des dessous noirs, des accessoires sexuels noirs, un maquillage noir… sont bien souvent plus mystérieux et excitants que les autres. Rappelons que l'hôtel particulier de Serge Gainsbourg était entièrement noir et lui plutôt porté sur la chose…

Blanc

À l'opposé du noir, le blanc est synonyme de pureté, d'innocence, de virginité… Mais attention, le blanc n'est pas si innocent ! Sa luminosité fait de cette couleur celle de la transparence et donc d'une excitation supplémentaire teintée de mystère. Selon Ovide, *« le blanc est le symptôme de l'amour et la couleur qui lui convient »*. Celle du mariage, bien évidemment, mais également de la tenue de l'infirmière dont la seule blouse aura maintes fois redonné un semblant d'érection à de nombreux malades…

L'IMAGERIE ÉROTIQUE

La représentation érotique ou pornographique n'est-elle pas également une forme d'aphrodisiaque ou du moins un véritable stimulateur sexuel ? Oui, la vue d'images, de films (c'est mieux quand ça bouge !) mais également de lecture à caractère sexuel excite ou du moins émoustille.

C'est du reste le plus souvent leur raison d'exister. Ils le peuvent lors de longs moments de solitude ou pour entretenir la machine lorsque l'onanisme est la meilleure des relations. **Sans aller jusque-là, de**

plus en plus nombreuses sont les femmes à s'adonner au plaisir de la lecture de romans érotiques dans un marché en pleine progression. Mais loin de l'image du puceau découvrant la branlette ou de l'homme fréquentant seul les cinémas de la rue de la Gaîté dans les années 70, l'arrivée de la vidéo a changé la donne. Aujourd'hui, la vue d'un film X à deux (ou à plusieurs) à la maison peut devenir un déclencheur d'envie, de pulsions… de partage et ce, autant chez les garçons que chez des filles plus libérées et aimant le confort de leur *home sweet home*. Comme pour les produits aphrodisiaques, il vous faudra choisir, messieurs, un film à l'image de vos fantasmes et de ceux de votre partenaire, les femmes étant moins consommatrice de ce type de spectacle. **Le catalogue de films érotiques ou pornographiques étant sans limite, vous n'aurez aucun mal à trouver celui qui saura stimuler votre libido.** À vous de choisir entre *L'Enfer pour Miss Jones* ou *Gorge Profonde* deux chefs-d'œuvre du genre, et un gros porno qui (fait) tache… sans oublier les milliers de vidéos qui circulent sur Internet.

Médecines parallèles et relaxations

Un corps détendu, zen, sans stress et en bonne santé est un corps disponible pour l'amour et le sexe.
Attention, en revanche, de ne pas non plus abuser d'une activité physique trop intense. Plusieurs études émanant de l'Université d'Alberta au Canada démontrent qu'une surdose d'activité physique joue un rôle anaphrodisiaque. Un homme qui a l'habitude de courir plus de 60 km par semaine, se voit réduire le niveau de production de l'hormone mâle (testostérone), ce qui peut contribuer à une baisse de l'appétit sexuel et des performances ailleurs que sur un stade.

Découvrons quelques pratiques qui pourraient stimuler votre libido.

AROMATHÉRAPIE ET MASSAGE

Loin de calmer les seuls problèmes respiratoires ou décongestionner le système veineux, les huiles essentielles ont de véritables pouvoirs

aphrodisiaques et des effets sur la stimulation et la tonicité sexuelle. De nombreux scientifiques et pharmaciens aromatologues en ont apporté les preuves.

Dans un premier temps, il convient de bien vérifier les dosages pouvant se limiter à une simple et unique goutte. Car l'aspect « zen » des huiles essentielles ne doit pas faire oublier que leur usage demande tout de même quelques précautions : ne pas administrer à des femmes enceintes de plus de trois mois ou ne pas systématiquement les utiliser pures mais parfois diluées dans d'autres huiles végétales.

Il existe trois manières de profiter de leurs bienfaits : par voie orale, (dans une boisson, une cuillère), en diffusion (à l'aide d'un diffuseur ou sur un oreiller) et en massage en prenant bien garde de ne pas en mettre sur les parties génitales. **Sublime préliminaire et parfois début d'extase, le massage peut faire partie des moments forts d'une relation sexuelle.** À ce propos, je ne peux que vous conseiller de vous offrir *Osez les massages érotiques* d'Érik Rémès, dans cette même collection, tous les gestes et techniques qui vous permettront de plonger votre partenaire dans un état de bien-être absolu s'y trouvent. Et justement pour trouver ces huiles essentielles, rien de plus facile, elles sont disponibles dans la plupart des enseignes proposant des produits bios et les pharmacies…

Enfin, rien ne vous empêche, bien au contraire, d'agrémenter votre séance de massage de la lumière tamisée et apaisante d'une bougie parfumée. **Nombreuses sont celles qui prétendent même être aphrodisiaques.** Sans aller jusque-là, elles vous apporteront une détente supplémentaire… Une lueur, pas forcement un leurre !

Huiles apaisantes pour un lâcher-prise

Le bois de rose et la fleur d'oranger calmeront votre nervosité lors, par exemple, d'une première rencontre. La sarriette des montagnes et la menthe poivrée sauront vous mettre en appétit. Puis, lorsque vous aurez franchi les premiers pas, sachez que le bois de santal et le jasmin sont particulièrement efficaces en massage.

Huiles tonifiantes et stimulantes sexuellement

L'origan, le clou de girofle, le poivre noir, la sarriette des montagnes, le thym à feuilles de sarriette et la sauge sclarée risquent de devenir les meilleurs alliés de votre stimulation sexuelle. Idem pour des classiques venus de bien plus loin comme le cannelier de Chine (cannelle), la cardamone, le patchouli ou encore l'indétrônable gingembre.

Huiles véritablement aphrodisiaques

La plus célèbre, pour ses bienfaits sur la sexualité, reste l'ylang-ylang, réputée pour son fort pouvoir de stimulation sexuelle, mais également son efficacité à combattre les problèmes de frigidité et d'impuissance. Cette huile essentielle vient des fleurs de l'arbre du même nom cultivé essentiellement à Madagascar. Huile idéale pour un massage sensuel.

Pour massages coquins

Après les lubrifiants classiques, les sex-toys, plusieurs marques de préservatifs (Durex, Manix, Joy Division, Intimy…) surfent sur la vague orgasmique en y ajoutant des gels de massages comestibles pour préliminaires endiablés et plus si compatibilité ! Sans sucre ni parabène, chauffants et/ou supposés aphrodisiaques, ils sauront vous mettre en appétit avec des goûts pina colada, cerise, kiwi, cannelle ou passion… **Ces gels sont bien évidemment compatibles avec tous les préservatifs.** D'autres marques, plus confidentielles et n'ayant pas de capote dans leurs gammes, proposent des huiles nullement comestibles mais censées vous faire découvrir le nirvana… Elles sont disponibles dans tous les love-stores et sur Internet. Dans les deux cas, nous ne sommes plus dans le domaine de l'aromathérapie, mais dans celui de la détente, destiné à augmenter votre plaisir sexuel… et à certains moments, la lubrification.

Les Fleurs de Bach

Les Fleurs de Bach ont été créées dans les années 30 par le docteur anglais Edward Bach (1886-1936). Ce dernier met alors au point 38 essences (numérotées de 1 à 38) à partir de fleurs sauvages en les rapprochant des formes de comportements et de l'état émotionnel observés chez ses patients, comme étant les sources majeures de leur mal-être. Mais si le bon docteur Bach ne semble pas avoir pris en compte officiellement les disfonctionnements sexuels de ses compatriotes, d'autres s'en sont chargé depuis. En effet, nombreux

médecins, aromatologues, herboristes, naturopathes et autres spécialistes des médecines naturelles ont étudié ses préparations. Et en approfondissant le sujet, ils ont découvert d'autres vertus bien plus sexy à sept de ces essences. Depuis 2007, les Fleurs de Bach – qui se prennent par voie orale directement dans la bouche ou dans un verre d'eau – ont le statut de complément alimentaire. Enfin, pour être complet, il faut savoir que si les Fleurs de Bach Original (reconnaissables à la signature de Bach sur l'emballage) sont les premières et les plus connues, elles ne sont en revanche ni les seules ni meilleures que les autres. En effet le nom Fleur de Bach étant dans le domaine public, il est possible à n'importe quel laboratoire de faire son propre mélange à condition de respecter la méthode et les 38 essences du bon docteur. C'est le cas de Elixirs & Co qui a mis au point « Libido », un mélange censé palier au manque de désir sexuel et offrir un retour à une sexualité épanouie. Dans ce flacon : du pommier sauvage / Crab Apple (N° 10), de l'églantier / Wild Rose (N ° 37), du mélèze / Larch (N° 19), du pin sylvestre / Pine (N° 24) du charme / Hornbeam (N° 17), de la gentiane / Gentian (N° 12) et de l'impatience / Impatiens (N° 18). Quel que soit le laboratoire, les Fleurs de Bach sont disponibles dans la plupart des pharmacies, parapharmacies, magasins bios et diététiques.

- **Mélèze** / **Larch N° 19 :** manque d'efficience sexuelle dûà une peur de l'échec.
- **Hélianthème** / **Rock Rose N° 26 :** absence d'orgasme et impuissance dues essentiellement à l'indifférence.
- **Châtaignier** / **Sweet Chestnut N° 30 :** absence d'orgasme du à un trouble et une baisse de la libido.
- **Marronnier blanc** / **White Chestnut N° 35 :** absence d'orgasme, impuissance et baisse de la libido causées par une forme de torture mentale.
- **Églantier** / **Wild Rose N° 37 :** absence d'orgasme, impuissance, frigidité et absence de désir dus à l'ennui… essentiellement au lit.
- **Eau de roche** / **Rock Water N° 27 :** impuissance du à un refus d'accepter le plaisir.
- **Saule** / **Willow N° 38 :** impuissance avec possibilité d'éjaculation précoce due au dédain et dénigrement de soi-même.

DES PAROLES ET DES ACTES

Si l'aspect bassement matériel des produits (plantes, gélules, crèmes, huiles et j'en oublie) ne trouve pas grâce à vos yeux pour vous motiver sexuellement, restent la méditation, la relaxation, le spiritisme, les « sciences occultes » et pourquoi pas, dans certains cas, une bonne psychothérapie. La circulation des énergies sexuelles et la dimension sacré du tantrisme n'ont pas, à proprement parler, une fonction aphrodisiaque, mais ils participent, comme l'hypnose ou le yoga, au plein épanouissement du corps… et pas uniquement des parties génitales.

En revanche, l'acuponcture qui oblige un réel contact physique par le biais des aiguilles peut véritablement débloquer de nombreux dysfonctionnements sexuels (mais également une difficulté à tomber enceinte) toujours via un autre type de circulation énergétique. **Cette médecine traditionnelle chinoise, inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'Unesco depuis 2010, peut réellement faire des miracles.** Et si ces médecines parallèles, qui deviennent de plus en plus officielles, ne vous conviennent toujours pas, il vous reste, non sans humour, la solution, « gri-gri et compagnie ». Il suffit de vous promener dans le quartier de Barbès-Rochechouart à Paris, pour être inondé de ces petits flyers proposant tout et bien souvent n'importe quoi ! Une possible impuissance sexuelle traitée « rapidement si vous voulez vous marier » par le Professeur Habibou, Mamadou, medium guérisseur « très connu pour ses résultats satisfaisants » et qui vous propose de résoudre tous vos problèmes sexuels ou encore Professeur Baba qui résout, quant à lui, les problèmes sexuels et même les « maladies inconnues », y compris par correspondance. Entre effet placébo et croyance… si vous y croyez !

conclusion

Après la lecture de cet ouvrage, vous ne devriez plus chercher – ni trouver – d'excuses si votre partenaire constate une certaine mollesse lors de vos ébats amoureux… Les cartes sont entre vos mains pour booster votre libido et découvrir de multiples terrains inconnus. Un risque cependant : que vous preniez un tel plaisir à stimuler votre sexualité que vous en oubliiez les impératifs du quotidien : le boulot, le bistrot, les expos, la famille, les amis, les courses chez Monoprix ou encore la série du lundi…

Dans cet unique cas, je ne saurais que trop vous conseiller d'opter pour une cure de capucine tubéreuse. Outre son goût puissant, cette plante a la forte réputation d'être… anaphrodisiaque ! Jadis les empereurs incas faisaient consommer de ces capucines à leurs soldats afin qu'ils se sortent leurs femmes (ou celles des autres) de la tête. Cette démarche n'est pas sans rappeler un processus plus proche de nous et bien moins naturel : le bromure de potassium. Cette substance fut longtemps donnée, à leur insu, aux militaires du monde entier afin qu'ils gardent leurs mains loin des poches de leur pantalon.

La plupart des boutiques que vous allez rencontrer ici se trouvent à Paris, mais sachez que vous pouvez découvrir de nombreux magasins équivalent dans les grandes villes de province, n'hésitez pas à parcourir les rues où se sont concentrés les restaurants asiatiques ou les boutiques de vêtements africains, vous serez surpris de vos découvertes. Et puis il restera toujours Internet, le grand magasin planétaire.

Boutiques

Herba Barona

10, rue Théophile Roussel, 75012 Paris
Tél. 01 43 42 43 80
www.aphrodisiaques-paris.com
Cette boutique, ouverte depuis 2006, propose un nombre impressionnant de compléments alimentaires naturels et de produits à bases de plantes destinés à booster votre libido dont plusieurs références de baies de goji. Vente par correspondance.

Le Bar des Artisans

23, rue des vinaigriers, 75010 Paris
Tél. 01 42 01 03 44
www.sol-semilla.fr
Ce restaurant est également l'âme de Sol Semlilla, une boutique et une structure proposant (également par correspondance, sur les marchés et les salons) plusieurs produits naturels bios évoqués dans cet ouvrage : fèves de cacao cru, maca, guarana…

Velan

83-87, passage Brady, 75010 Paris
Tél. 01 42 46 06 06
www.e-velan.com
Une véritable institution que cette épicerie indienne qui propose (également par correspondance) une multitude de produits frais mais aussi des piments, épices, baies, poivres en grains, encens et produits de « bien-être » pour revivre chez soi le Kama Sutra.

Tang Frères

48, avenue d'Ivry, 75013 Paris
Tél. 01 45 70 80 00
La référence absolue en matière de produits asiatiques et exotiques en Île-de-France avec un total de six boutiques. Frais, surgelés ou en boîte… vous avez tout sur place pour satisfaire votre curiosité et votre envie de sensuelle évasion.

Paris Store

44, avenue d'Ivry, 75013 Paris
Tél. 01 44 06 88 18
www.paris-store.com
L'autre grande surface parisienne de produits asiatiques. Si Tang Frères est en rupture de stock, il vous suffit de faire quelques mètres de plus.

Herboristerie de la Place de Clichy

87, rue d'Amsterdam, 75008 Paris
Tél. 01 48 74 83 32
www.pharma-concept-fr.biz
Avec 900 espèces de plantes en stock, son pharmacien – Jean-Pierre Raveneau – a tout sur place pour vous soulager et dans le cas présent, vous exciter ! Il se bat également depuis des années pour que son métier ne disparaisse pas… et que résiste et perdure son herboristerie sur place depuis 1880. Vente par correspondance.

Café Lanni

54, rue du Faubourg Saint Denis, 75010 Paris

Tél. 01 48 24 65 59
www.cafes-lanni.com
Torréfacteur depuis 1947, cette enseigne possède deux autres boutiques dans la capitale. Elle propose de nombreux crus, de grands arabicas mais également quelques mélanges avec robustas pour ceux qui veulent du costaud. Le site de la boutique vous renvoie sur un site marchand (cafes-marna.com) afin d'y commander du café mais aussi de la gelée royale.

Herboristerie de Bonneval

2, quai Jules Courmont, 69002 Lyon
Tél. 04 78 37 49 66
www.herboristeriecroixrousse-lyon.com
L'Herboristerie de la Croix-Rousse, reprise en 1979 par Patrice de Bonneval, docteur en pharmacie, existe depuis 1852. Elle propose, elle aussi, le meilleur pour mettre vos jours et vos nuits à rude épreuve. Vente par correspondance.

Le Père Blaize

4 et 6, rue Méolan, 13001 Marseille
Tél. 04 91 54 04 01
www.pereblaize.fr
C'est désormais Martine Bonnabel-Blaize, pharmacienne-herboriste et l'arrière petite-fille du fondateur, qui tient les rênes de cette herboristerie née en 1815 et qui mérite à ce titre le respect quant à sa longévité. Le meilleur des plantes s'y trouve, également par correspondance.

Chez Ben produits africains

33 bis, rue des Poissonniers, 75018 Paris
Tél. 01 42 64 19 64
Située au cœur du quartier africain de la capitale (Métro Château Rouge), cette épicerie – comme toutes celles qui l'entourent – regorge d'épices rares et de piments frais.

Maison du Ginseng

18, rue Saint-Sauveur, 75002 Paris,
Tél. 01 42 33 64 48

www.maison-du-ginseng.com
Dans une petite boutique un peu froide et pas vraiment au look coréen ni exotique, vous trouverez pourtant de nombreuses boissons et préparations à partir du ginseng rouge de Corée. Vente par correspondance.

L'Épicerie de Bruno

30, rue Tiquetonne, 75002 Paris
Tél. 01 53 40 87 33
www.lepiceriedebruno.com
Depuis 2007, Bruno Jarry recherche les meilleures épices. Avec plus de 300 épices et mélanges, il est en mesure de vous proposer une vingtaine de piments, une trentaine de poivres différents mais aussi des chocolats noirs au gingembre ou à la coriandre. Vente possible par correspondance.

Concorde

Plusieurs love-stores sur Paris, un sur Strasbourg, un service de VPC performant, le n°1 du charme en France propose des milliers de produits sexuels dont plusieurs dizaines d'aphrodisiaques, boosteurs de libido, produits miracles (crèmes, gels, huiles…) pour augmenter vos performances. Son catalogue présente également des parfums d'ambiance, des développeurs péniens et bien évidemment un nombre impressionnant de DVD.
www.concorde.fr

Internet et VPC

Natura Mundi

Biologiste et naturopathe de formation, Jean-François Astier fonde Natura Mundi, son enseigne de produits naturels, en 2005. Son laboratoire est installé en Ariège, au Jardin Botanique de Loubières. C'est de là qu'il prépare ses pots de maca, muira puama, schizandra et ses thés aux épices stimulants.
www.naturamundi.com

Aphrodisiaque Store

Quelques gadgets et accessoires érotiques, des préservatifs et lubrifiants mais surtout, des huiles de massage et de très nombreux stimulants et aphrodisiaques pour elle et lui… justifiant plus facilement le nom du site !

www.aphrodisiaque-store.com

Sensozone

Stimulants, excitants, huiles et crèmes de massage, parfums, bougies… avec plus de 400 produits disponibles, vous êtes ici dans la caverne d'Ali Baba de ceux qui veulent augmenter leurs performances ou ajouter de la fantaisie à leurs ébats.

www.sensozone.fr

Le Roi de la capote

Stimulants, vitamines… notre Roi ne propose que quelques produits, mais que du bon ! En revanche, avec plus de 350 références, il demeure le plus gros vendeur de préservatifs en France et propose à ce titre toutes les références et modèles de préservatifs retardants.

www.leroidelacapote.com

remerciements

Merci aux professionnels de santé, herboristes, responsables de magasins spécialisés et de sociétés ainsi qu'aux voyageurs… qui prirent le temps de me répondre et de vérifier que votre serviteur servait correctement votre libido : Docteur Jean-Pierre Raveneau, herboriste ; Docteur Jean-Philippe Hureau ; David Hamon, docteur en pharmacie et son équipe de choc de la pharmacie principale du 10e à Paris : Farid et Yann ; Pascale Leclère, praticienne en énergétiques traditionnelles chinoises ; le fondateur de la boutique Herba Barona ; Jean-François Hämmerie, Sol Semlilla ; Bruno Jarry, l'Épicerie de Bruno ainsi que Laurent responsable du love-store Concorde Magenta.
Merci également à Alice Touvet pour son aide précieuse et son soutien au quotidien.

Cet ouvrage a été numérisé
le 23 avril 2013 par Zebook.

Pour l'édition originale :
© Éditions La Musardine, 2013
ISBN de l'édition originale : 978-2-84271-900-5

Pour la présente édition numérique :
© Éditions La Musardine, 2013.
ISBN de l'édition numérique : 978-2-36490-406-4

Illustration de couverture :
Happy Chikubi
Conception graphique :
Carole Peclers, Monique Plessis

La Musardine
122, rue du Chemin-Vert — 75011 Paris

La copie de ce fichier est autorisée pour un usage personnel et privé. Toute autre représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est interdite (Art. L122-4 et L122-5 du Code de la Propriété intellectuelle).
Selon la politique du revendeur, la version numérique de cet ouvrage peut contenir des DRM (Digital Rights Management) qui en limitent l'usage et le nombre de copie ou bien un tatouage numérique unique permettant d'identifier le propriétaire du fichier. Toute diffusion illégale de ce fichier peut donner lieu à des poursuites.

Dans la même collection

Osez tout savoir sur la fellation, Dino

Osez faire l'amour partout sauf dans un lit, Marc Dannam

Osez les jeux érotiques, Dominique Saint-Lambert

(Pour vous les filles) Osez les conseils d'un gay pour faire l'amour à un homme, Érik Rémès

Osez la fessée, Italo Baccardi

Osez le bondage, Axterdam

Osez préparer votre corps à l'amour, Italo Baccardi

Osez faire l'amour à 2, 3, 4, Marc Dannam

Osez découvrir le point G, Ovidie

Osez la bisexualité, Pierre des Esseintes

Osez le Kama Sutra, Marc Dannam et Axterdam

Osez la chasse à l'homme, Jane Hunt

Osez la sodomie, Coralie Trinh Thi

Osez la drague et le sexe gay, Raphaël Moreno

Osez les sextoys, Ovidie

Osez la masturbation féminine, Jane Hunt

Osez les conseils d'une experte du sexe pour rendre un homme fou de plaisir, Servane Vergy

Osez les conseils d'une lesbienne pour faire l'amour à une femme, Marie Candoe

Osez le strip-tease, Violeta Carpentier

Osez les jeux de soumission et de domination, Gala Fur

Osez le cunnilingus, Coralie Trinh Thi

Osez les rencontres sur Internet, Maïa Mazaurette

Osez pimenter la sexualité de votre couple, Marc Dannam

Osez les secrets d'une experte du sexe pour devenir l'amant parfait, Servane Vergy

Osez la masturbation masculine, Antoine Dole

Osez l'amour des rondes, Marlène Schiappa

Osez le quick sex, Jane Hunt

Osez l'amour au bureau, Marc Dannam

Osez devenir une cougar, Servane Vergy

Osez le libertinage, Pierre Des Esseintes

Osez réussir votre divorce, Marie Minelli

Osez le préservatif, Vincent Vidal

Osez les massages érotiques, Érik Rémès

Osez faire votre coming out, Paul Parant

Osez 52 scénarios de week-ends érotiques, Marc Dannam

Osez faire l'amour partout sauf dans un lit, Marc Dannam

Osez les sexfriends, Marie Minelli

Osez le sexe tantrique, Michèle Larue

Osez devenir une femme multiorgasmique, Servane Vergy

Osez le mariage gay & lesbien, Paul Parant

La Musardine
LA LIBRAIRIE ÉROTIQUE DE PARIS

Retrouvez toutes nos publications sur

www.lamusardine.com